

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas sering disebut sebagai lansia. Pada tahap kehidupan ini, orang umumnya mengalami penurunan kesehatan fisik dan mental, seperti berkurangnya massa otot, kekuatan yang berkurang, dan kemampuan kognitif yang menurun. Seiring berlanjutnya proses penuaan, kemampuan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi jaringan, serta mempertahankan fungsi normal, berkurang, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan proses penyembuhan yang lebih lambat. Di kalangan lansia, juga terjadi penurunan kesehatan imun dan jantung, dengan Tekanan darah tinggi, yang juga disebut hipertensi, adalah penyakit yang lazim terjadi (Munawaroh dkk.). Berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), seseorang dikatakan memasuki masa lansia saat mencapai usia 60 tahun (Heri, 2019). Laporan Riskesdas (2018) mengindikasikan bahwa penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyakit yang paling umum di kalangan lansia, dengan hipertensi, arthritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan diabetes mellitus (DM) di antaranya.

Hipertensi adalah kondisi kesehatan di mana tekanan darah seseorang melampaui ambang batas normal, dengan tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, serta tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Hal ini dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2019. Kondisi ini adalah isu kesehatan global yang serius dan dapat mengancam; pada tahun 2015, hipertensi dihubungkan dengan 9,4 juta kematian di seluruh dunia, dan 1,5 juta di antaranya terjadi di Asia Tenggara (Sakinah & Nurdin, 2020). Hipertensi terbagi menjadi dua kategori: hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Di Indonesia, berbagai faktor seperti konsumsi makanan tinggi kolesterol dan garam secara rutin, kurangnya aktivitas fisik, serta kecenderungan genetik turut berkontribusi pada tingginya rasio hipertensi (Nade & Rantung, 2020).

Berdasarkan data yang disediakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang mewakili sekitar 22% dari populasi dunia. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi berada di peringkat ketiga dengan 25% dari total populasi. Rincian prevalensi hipertensi di wilayah ini sebagai berikut: Thailand sebesar 23,6%, Myanmar sebesar 21,5%, Indonesia sebesar 21,3%, Vietnam sebesar 21,0%, Malaysia sebesar 19,6%, Filipina sebesar 18,6%, Brunei Darussalam sebesar 17,9%, dan Singapura sebesar 16,0% (WHO, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, hipertensi mempengaruhi 34,1% penduduk berusia 18 tahun ke atas. Indonesia diperkirakan memiliki 63.309.620 orang yang menderita hipertensi, sementara 427.218 kematian dikaitkan dengan kondisi tersebut. Angka-angka ini menyoroti tingginya insiden hipertensi di kalangan lansia di Indonesia dan perannya sebagai penyebab kematian yang signifikan. Penelitian Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa secara nasional, insiden hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan peningkatan sebesar 8,3% tercatat dalam Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jawa Tengah mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi, terutama di kalangan populasi lanjut usia, dengan 1.377.356 orang yang menderita kondisi ini (WHO, 2022). Laporan Nasional Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa individu berusia di atas 75 tahun paling terdampak, dengan 69,53% menderita hipertensi, dan perempuan (36,85%) lebih banyak daripada laki-laki (31,34%) dalam kasus tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi biasanya meliputi gaya hidup seperti olahraga dan kebiasaan istirahat, pola konsumsi seperti lemak dan natrium, serta tingkat stres, di mana stres merupakan faktor utama dalam memicu hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Utami et al., (2020), yang menyebutkan bahwa salah satu penyebab meningkatnya angka kejadian hipertensi adalah pola hidup yang tidak terkontrol, konsumsi natrium yang berlebihan, stres yang tidak terkelola dengan baik, dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manajemen hipertensi (Utami et al., 2020).

Salah satu konsekuensi berbahaya dari hipertensi yang tidak terkontrol adalah peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan

stroke (Ridwan & Rachmah, 2023). Dari sudut pandang fisiologis, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah, yang berpotensi mengakibatkan pembesaran jantung, gagal jantung, dan gangguan fungsi ginjal (Salsabila et al., 2023). Berdasarkan data yang ada, hipertensi merupakan penyebab utama kematian secara global dan berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka morbiditas, menyoroti pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dalam kebijakan kesehatan masyarakat (Mustikasari et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk menyadari keparahan dampak hipertensi yang tidak diobati dan berkomitmen untuk menerapkan strategi efektif dalam pencegahan dan pengelolannya.

Dalam menangani hipertensi, terdapat dua strategi utama yang perlu dipertimbangkan: metode farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, dan inhibitor ACE, yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi (Saputra dkk., 2023). Strategi ini sangat penting bagi penderita hipertensi berat atau individu yang berisiko tinggi mengalami masalah kardiovaskular, karena obat-obatan ini dapat menurunkan tekanan darah dengan cepat dan efektif (Saputra dkk., 2023). Namun, obat antihipertensi dapat menyebabkan efek samping seperti kelelahan, pusing, atau masalah ginjal, yang berpotensi mengurangi kualitas hidup pasien (Pandiangan & Mariyam, 2023). Sebaliknya, strategi non-farmakologis meliputi penyesuaian gaya hidup, seperti mengadopsi pola makan sehat, berolahraga secara teratur, dan mempraktikkan teknik relaksasi, yang secara efektif mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Novitayanti dkk., 2023). Metode non-farmakologis ini telah terbukti efektif dalam mengelola hipertensi sambil meningkatkan kualitas hidup pasien. Aktivitas fisik, seperti latihan khusus untuk hipertensi dan latihan relaksasi, tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. Selain itu, pengobatan non-farmakologis mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas harian (Yusriana et al., 2023).

Salah satu terapi non-obat yang dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari adalah latihan anti-hipertensi, yang dirancang untuk membantu penurunan berat badan dan pengelolaan stres, keduanya merupakan faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah. Untuk menghindari hipertensi, individu dapat berupaya mengurangi faktor risiko mereka. Bagi mereka yang mengalami hipertensi, penting untuk menyadari pentingnya gaya hidup sehat dengan mengubah kebiasaan melalui latihan anti-hipertensi, yang dapat mengarah pada hasil kesehatan yang lebih baik. Penelitian oleh Herdiani dkk. (2020) menunjukkan bahwa mempromosikan dan mempraktikkan latihan antihipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat dalam mencegah dan mengelola tekanan darah. Akibatnya, hal ini dapat menurunkan tekanan darah dan memperkuat kesehatan.

Studi menunjukkan bahwa latihan rutin untuk hipertensi memiliki dampak positif terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Sartika (2020) mencatat bahwa lansia yang secara teratur mengikuti program latihan umumnya menunjukkan tingkat tekanan darah yang lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan studi Yuliana (2021), yang juga menyimpulkan bahwa program latihan secara signifikan mempengaruhi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Latihan yang konsisten yang dimulai pada tahap awal memiliki dampak yang lebih besar dalam menjaga stabilitas tekanan darah pada lansia dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga secara konsisten. Penelitian oleh Yantina (2019) lebih lanjut mendukung kesimpulan ini, menegaskan bahwa olahraga teratur pada lansia dapat menurunkan baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Menurut penelitian Safarina pada tahun 2022, lansia yang melakukan olahraga teratur 2-3 kali seminggu dapat mengalami perubahan tekanan darah, terutama jika mereka menderita hipertensi. Rutinitas ini dapat menyebabkan penurunan bertahap dan stabilisasi tekanan darah yang awalnya tinggi. Kesimpulan ini sejalan dengan studi oleh Eka dkk. (2023), yang menekankan bahwa ketika olahraga fisik atau latihan khusus untuk hipertensi dilakukan dengan benar, mereka dapat secara efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Sari dan Mardina (2021) juga menyoroti bahwa olahraga merangsang pelepasan endorfin, yang

bertindak sebagai sedatif alami di otak, menciptakan rasa tenang dan nyaman, dan dengan demikian membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Selain itu, olahraga meningkatkan fungsi organ dan serabut saraf di seluruh tubuh dengan merangsang bioelektrik, serta memperbaiki sirkulasi darah dan oksigen di seluruh tubuh (Sari dan Mardina, 2021).

Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa penerepan senam hipertensi untuk penurunan tekanan darah pada lansia memiliki potensi signifikan dalam penurunan tekan darah pada lansia, dengan selalu melakukan senam secara teratur dan konsisten.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa lansia dengan hipertensi di BPSTW Budi Luhur ada sebanyak 25 lansia yang memiliki Riwayat hipertensi. Pada saat wawancara beberapa lansia mengatakan kalau mereka mendapatkan terapi farmakologis yaitu dengan memberikan obat rutin untuk pengendalian hipertensi, dan didapatkan juga bahwa di BPSTW Budi Luhur rutin melakukan senam setiap pagi yaitu senam lansia. Tetapi pada saat observasi dan wawancara beberapa pasien mengatakan bahwa mereka belum mendapatkan senam hipertensi yang spsifik untuk pengendalian hipertensinya.

Berdasarkan latar belakang masalah dan juga hasil observasi dan wawancara yang diuraikan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengambil terapi non farmakologis untuk pengendalian hipertensi dalam hal ini peneliti mengambil salah satu terapi non farmakologis dengan senam hipertensi. Peneliti menggambarkan lebih lanjut melalui karya ilmiah akhir ners ini dengan judul “pengaruh senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta”

B. Rumusan Masalahh

Berdasarkan uraian latar belakang sehingga adapun rumusan masalah yang muncul adalah “apakah senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil analisis pada pasien lanjut usia yang menderita hipertensi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- b. Menentukan diagnosis keperawatan yang berfokus pada pasien lanjut usia dengan kondisi hipertensi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- c. Melaksanakan intervensi keperawatan berupa senam hipertensi untuk mengatasi risiko gangguan pada perfusi perifer pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- d. Menyajikan penjelasan mengenai senam hipertensi setelah pelaksanaan terapi senam hipertensi pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.
- e. Mengevaluasi efektivitas penerapan terapi senam hipertensi dalam mengurangi risiko gangguan perfusi perifer pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi mahasiswa

Memahami tingkat kemampuan mahasiswa dalam menguasai teori terkait lansia dengan hipertensi sangatlah penting untuk dijadikan acuan atau referensi guna meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan. Hal ini terutama berlaku dalam penerapan senam hipertensi bagi para lansia yang mengalami kondisi tersebut.

2. Manfaat bagi perawat

Sebagai seorang perawat, Anda dapat langsung mempraktikkan senam hipertensi saat merawat orang lanjut usia guna membantu mengendalikan tekanan darah tinggi. Ini telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia. Selain itu, ini juga menambah wawasan dan pengalaman Anda dalam melakukan senam hipertensi bagi lansia yang mengalami hipertensi.

3. Manfaat bagi pasien

Penerapan teknik ini sangat bermanfaat dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah pada orang lanjut usia, sehingga dapat menurunkan risiko terkena berbagai penyakit seperti stroke dan serangan jantung.

4. Manfaat bagi BPSTW

Penggunaan teknik perawatan yang efektif, seperti senam hipertensi, dapat meningkatkan kepuasan para lansia dan keluarganya terhadap layanan kesehatan yang ditawarkan oleh BPSTW.

E. Tehnik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah sebuah metode di mana peneliti mengamati secara langsung perilaku dan interaksi dalam konteks tertentu. Metode ini bisa memberikan data yang tidak dapat ditemukan melalui wawancara, terutama ketika responden mungkin tidak sepenuhnya jujur atau tidak menyadari perilaku mereka sendiri. Observasi juga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pandangan langsung yang lebih menyeluruh tentang praktik atau tindakan yang sedang berlangsung (Hapsari, 2023). Dalam penelitian ini, observasi dilakukan dengan cara mengamati kondisi umum pasien/pemeriksaan fisik, serta memantau tanda-tanda vital seperti tekanan darah, lingkungan, perilaku, gejala yang muncul, dan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hipertensi untuk lanjut usia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.

2. Wawancara

Metode pengumpulan data ini melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden. Melalui wawancara, peneliti bisa mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang pengalaman, persepsi, serta sikap responden terhadap suatu fenomena (Dewi et al., 2021). Teknik wawancara ini diterapkan dalam format penilaian asuhan keperawatan gerontik yang telah diatur sebelumnya dengan cara terstruktur untuk pasien atau keluarga lanjut usia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah metode untuk mengumpulkan data dengan cara menganalisis dokumen-dokumen yang telah ada, seperti catatan medis, laporan keperawatan, dan dokumen kebijakan. Cara ini sangat bermanfaat untuk mendapatkan data historis serta mengonfirmasi informasi yang telah didapatkan melalui wawancara dan observasi (Fibriansari et al., 2022). Dalam penelitian ini, data dokumentasi diambil dari rekam medis pasien yang mencakup identitas, hasil pemeriksaan, diagnosis, serta terapi yang diterima selama dirawat di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA