

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua merupakan proses seiring bertambahnya usia individu. Penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal, serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lanjut usia (lansia) akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Maryam, 2018).

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan dan Adiputra, 2019).

Di Indonesia lanjut usia adalah usia 60 tahun keatas. Hal ini dipertegas dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, bahwa yang disebut dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita (Nugroho, 2014). Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat kurang

lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 di Negara berkembang, termasuk Indonesia (Hutagalung, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan keadaan istirahat/tenang selama selang waktu lima menit (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi adalah gangguan pada sistem sirkulasi darah yakni tekanan darah mengalami kenaikan yang dapat menyebabkan risiko penyakit stroke, gagal ginjal, dan jantung (Masyudi, 2018).

Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting pada sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis didalam tubuh. Tekanan darah selalu diperlakukan untuk daya dorong mengalirnya darah didalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap (Panggabean, 2015).

Banyak faktor Yang dapat memperbesar risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi yaitu : Usia, bertambahnya usia akan menyebabkan peningkatan risiko hipertensi pada seseorang terutama pada pria diatas usia 45 tahun dan wanita diatas usia 55 tahun, kejadian hipertensi lebih sering terjadi pada lansia. Obesitas, Faktor ini akan memperberat kerja jantung untuk memompa darah dan organ-organ vital yang lain akan mendapatkan beban dikarenakan tertimbun oleh lemak didalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Genetik, Faktor keturunan ini memiliki pengaruh yang besar terhadap timbulnya hipertensi, keluarga dengan riwayat hipertensi memiliki kemungkinan

lebih besar mengidap hipertensi pada keturunannya. Anggota keluarga dengan riwayat hipertensi pada ayah atau ibunya, memiliki potensi untuk mengidap hipertensi. Jenis kelamin, faktor hipertensi berkaitan dengan jenis kelamin laki – laki dan usia. Namun, pada usia tua, risiko hipertensi meningkat tajam (Arisdiani, 2021).

Hipertensi sangat berkaitan dengan perilaku dan juga pola hidup. Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara melakukan perubahan perilaku misalnya: menghindari asap rokok, diet sehat, sering melakukan aktifitas fisik, dan tidak mengonsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2018). Pengobatan pada penderita Hipertensi bisa sepenuhnya dikatakan berhasil bila memenuhi beberapa faktor, antara lain: kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat, hingga pasien mampu mengendalikan tekanan darahnya dalam batas normal (Harahap et al., 2019)

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2019, prevalensi hipertensi secara keseluruhan didapatkan 22% dari total penduduk dunia. Dari data kementerian kesehatan RI tahun 2017, menunjukkan urutan pertama penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia dengan prevalensi 58,4% yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia, *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa sekitar 1,13 milyar orang di dunia menyandang hipertensi dengan *prevalensi* secara global sebesar 22%, namun jumlah penderita tersebut kurang dari seperlima dari jumlah tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 jumlah penyandang hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduk, WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh

dunia memiliki hipertensi dengan presentase pada orang dewasa adalah sekitar 29-31% (WHO, 2019).

DKI Jakarta menempati peringkat ke 5 tertinggi di Indonesia untuk prevalensi hipertensi, yaitu prevalensi sebesar 33,43% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan DKI Jakarta, pada tahun 2018 terdapat 134.937 penderita hipertensi dan hanya 17% penderita yang mendapatkan pelayanan sesuai dengan standar. Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi, namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar dan mual (Adriani, 2018).

Upaya penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi, salah satunya dengan senam hipertensi. Senam hipertensi tidak menimbulkan efek samping berbahaya jika dilakukan dalam jangka panjang (Efliani dan Ramadia, 2022). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu 3x (Sumartini et al., 2019).

Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Senam hipertensi juga merupakan olahraga yang mudah, murah, dan bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Senam hipertensi dapat memelihara kebugaran jasmani lansia. Senam hipertensi juga

bermanfaat untuk menguatkan otot, meningkatkan kelenturan, dan menjaga keseimbangan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Senam hipertensi bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot (khususnya otot jantung), sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Basuki dan Barnawi, 2021).

Penelitian Suslistianto et al., (2021) membuktikan bahwa sebelum senam hipertensi, pasien hipertensi rata-rata memiliki tekanan darah sistolik 174.32 mmHg dan diastolik 94.59 mmHg. Sesudah senam hipertensi, pasien hipertensi rata-rata memiliki tekanan darah sistolik 148.38 dan diastolik 83.78 mmHg. Ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Penerusan Kulon wilayah kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara (*p value* : 0,000), senam dilakukan 3x dalam seminggu lamanya 30 menit dengan waktu 1 menit 50 detik setiap gerakan. Hasilnya dicatat di formulir Tekanan Darah setelah dilakukan senam hipertensi. Dalam melakukan pencatatan hasil pengukuran tekanan darah Penulis dibantu oleh kader kesehatan. Pengukuran tekanan darah setelah senam hipertensi dilakukan 30 menit setelah subyek penelitian melakukan senam.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Murwarni et al., (2023) membuktikan hasil tekanan darah lansia (*sistole*) sebelum dilakukan senam hipertensi rerata $150.60 \pm 12,125$ mmHg dan (*diastole*) dengan rerata $80,77 \pm 6,730$ mmHg dan setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi hasil rerata yang dihasilkan pada tekanan darah lansia adalah $126,03 \pm 9,099$ mmHg dan (*diastole*) dengan rerata $72,97 \pm 7,289$ mmHg, kemudian dari hasil uji nilai *p value* = 0,000 untuk tekanan darah diastole sehingga dinyatakan ada pengaruh senam hipertensi

terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Kepada lansia penderita hipertensi untuk rutin melakukan senam hipertensi. Berdasarkan uraian latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan melalui intervensi senam hipertensi pada pasien dengan diagnosa hipertensi di perumahan POMAD Kalibata.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil pengkajian oleh penulis terhadap Tn. H dan Tn. E didapatkan data. Bahwa Tn. H mengatakan tidak rutin meminum obat, tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, dan belum pernah mendapatkan edukasi senam hipertensi, kepala terasa pusing saat melakukan aktivitas yang terlalu berat dan mudah lelah. Hasil pemeriksaan yang didapatkan TD : 160/100 mmHg, N : 96 x/m, Rr : 22 x/m. Keluhan utama Tn. H kepala terasa pusing dan mudah lelah sehingga didapatkan masalah keperawatan utama pada Tn. H adalah risiko perfusi serebral tidak efektif.

Tn. E mengatakan minum obat hanya saat pusing , tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, kepala terasa pusing saat melakukan aktivitas yang terlalu lama dan mudah lelah, pundak terasa berasa berat. Hasil pemeriksaan yang didapatkan TD : 170/100 mmHg, N : 94 x/m, Rr : 22 x/m. Keluhan utama Tn. E kepala sedikit terasa pusing saat melakukan aktivitas terlalu lama dan mudah lelah sehingga didapatkan masalah keperawatan utama pada Tn. E adalah risiko perfusi serebral tidak efektif.

1.2.1 Tujuan

1.2.1.1 Tujuan Umum

Menjelaskan Asuhan keperawatan melalui intervensi senam

hipertensi terhadap pasien lansia Tn. H dan Tn. E dengan diagnosa hipertensi di Perumahan POMAD Kalibata.

1.2.1.2 Tujuan Khusus

Penulis mampu menganalisa kasus kelolaan dan menganalisa masalah keperawatan pasien lansia dengan hipertensi dalam hal :

- 1) Melakukan pengkajian masalah keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi
- 2) Menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi
- 3) Membuat rencana asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi
- 4) Mengimplementasikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi
- 5) Melakukan evaluasi dan membuat asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat bagi keilmuan

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi perawat dan pengalaman melakukan tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam hipertensi.

1.3.2 Manfaat Aplikatif

1.3.2.1 Manfaat bagi penulis

Diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan

melalui intervensi senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.

1.3.2.2 Manfaat bagi Rumah Sakit/ Puskesmas

Diharapkan dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti yaitu melakukan intervensi senam hipertensi.

