

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara berstruktur penduduk dengan kondisi rentan yang akan memasuki era penduduk menua. Hal ini berdasarkan presentase penduduk lanjut usia yang telah mencapai angka 7,6 dari total penduduk (Kemenkes RI, 2019). Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif. Perubahan secara fisik meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh (Sugiyono, 2018). Salah satu permasalahan yang terjadi pada lansia adalah hipertensi. Pada lanjut usia akan mengalami perubahan pelebaran pembuluh darah arteri dan kekakuan akibat kapasitas recoil pembuluh darah yang berkurang, pengurangan fungsi pembuluh darah menyebabkan tekanan sistolik bertambah (Rizal et al., 2019).

World Health Organization (WHO) (2019) melaporkan angka kejadian hipertensi pada lansia di Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27 % dan Asia Tenggara berada diposisi ketiga dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Sebanyak 1,13 miliar kasus dimana satu dari lima perempuan terkena hipertensi dan satu dari empat laki-laki terkena hipertensi, diperkirakan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 1,5 miliar kasus. Di Indonesia, hipertensi memiliki prevalensi 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, meningkat menjadi 57,6% pada kelompok usia 65-74 tahun dan meningkat menjadi 63,8%

pada usia lebih dari 75 tahun. Data Riskesdas tahun (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi yakni 34,1% mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 25,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 penyakit hipertensi pada lansia sudah mencapai jumlah 73.639 (Profil Dinkes Provinsi Sumatera Barat,2020). Data prevelensi hipertensi dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020 dari 23 Puskesmas di Kota Padang didapatkan bahwa penderita hipertensi lansia berjumlah 17.694 jiwa. Sementara untuk daerah Pauh, didapatkan data bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diderita lansia, diikuti oleh asam urat dan rematik.

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara abnormal, baik tekanan darah sistol maupun tekana darah diastole. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah hal ini juga dapat menggu aliran darah, merusak pembuluh darah serta dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Sari, 2017). Hipertensi terjadi Ketika tekanan darah sistolik mengalami kenaikan melebihi 140 mmHg atau diastolic melebihi 90 mmHg, setelah melalui dua kali pengukuran atau lebih (Hinkle & Cheever, 2018). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang

masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, leher terasa kaku, kelelahan, pandangan kabur, bahkan sebagian besar Hipertensi ini tidak memiliki gejala (Nurmayni, 2021). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015). Menurut Cahyahati, Kartini & Ragfiludin (2018), hipertensi pada lansia yang tidak ditangani secara segera dapat menyebabkan komplikasi.

Menurut (Dzau and Balatbat, 2019) komplikasi hipertensi yaitu stroke trombolitik dan hemoragik, retinopati, Infark miokard akut, gagal jantung, proteinuria, gagal ginjal, penyakit pembuluh darah aterosklerotik termasuk stenosis dan aneurisma. Sehingga perlu adanya upaya penatalaksanaan penyakit hipertensi. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015).

Melihat dampak dan komplikasi yang ditimbulkan hipertensi, pemerintah telah melakukan upaya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui Komunikasi Infromasi Edukasi (KIE) dalam pengendalian hipertensi seperti perilaku CERDIK dan PATUH, meningkatkan pencegahan dan

pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan *self awareness* melalui pengukuran tekanan darah selain itu pemerintah juga telah melakukan upaya seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan, salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu (PANDU PTM 5). Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring faktor risiko dini dan monitoring peningkatan faktor resiko hipertensi melalui Posbindu PTM dan Posbindu Lansia (Kemenkes, 2019).

Menurut WHO, dari 50% penderitanya Hipertensi yang diketahui, 25% mendapat pengobatan dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Pengobatan penderita Hipertensi belum efektif karena sering terjadi kekambuhan serta menimbulkan efek samping berbahaya dalam jangka waktu yang panjang (Dicky, 2011). Pemakaian obat antihipertensi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, penurunan kemampuan jantung dan pembuluh darah, menyebabkan kerusakan fungsi kognitif yang tidak baik bagi kesehatan lansia (Lutfiyati et al., 2017). Hal ini yang mendorong para ilmuwan untuk mengembangkan terapi non farmakologis.

Menurut Dalimartha (2018) Terapi non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan farmakologis (obat anti Hipertensi) yang lebih baik. Menurut Malinda

(2022) pasien Hipertensi sangat di anjurkan untuk melakukan terapi non-farmakologis bertujuan agar tekanan darah menurun dan faktor-faktor resiko serta penyakit lainnya dapat dikendalikan. Penelitian dari Ainurrafiq dkk (2019) mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu pemberian terapi non farmakologis berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, menghentikan kebiasaan merokok dan kendalikan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Seke dkk (2016) menyebutkan ada hubungan antara kejadian stres dengan hipertensi pada lansia. Menurut Jadhav et al., (2014) dari 213 kasus hipertensi yang diteliti (5,92 %) ketika stres meningkat maka resiko hipertensi meningkat. Hubungan yang signifikan secara statistik ditemukan antara stres mental dan hipertensi terutama pada laki-laki. Stres mental jelas merupakan salah satu faktor resiko hipertensi. sehingga diperlukan tindakan dan latihan penghilang stres seperti tehnik relaksasi.

Tekhnik relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi ini mampu menghambat stres atau ketegangan jiwa yang dialami seseorang sehingga tekanan darah tidak meninggi atau menurun, sehingga relaksasi akan membuat kondisi seseorang dalam keadaan rileks atau tenang, dalam mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara penurunan denyut jantung dan *Total Peripheral Resistance* (Corwin, 2009).

Penatalaksanaan nonfarmakologi dengan terapi rendam kaki air hangat salah satu terapi tradisional sabagai solusi yang efisien, murah, mudah diterapkan dan diingat baik dilakukan secara mandiri, dengan bantuan keluarga ataupun perawat (Nurmaulina & Hadiyanti, 2021). terapi rendam kaki air hangat sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah (Ilkafah, 2016). Terapi rendam kaki air hangat merupakan jenis terapi non farmakologi agar tekanan darah mengalami penurunan dan terbilang mudah untuk dilakukan dibandingkan terapi lainnya (Malinda, 2022).

Terapi rendam kaki air hangat menggunakan penerapan panas ke tubuh sebagai intervensi untuk meningkatkan aliran darah, merevitalisasi tubuh, dan meningkatkan relaksasi. Air panas mengaktifkan saraf baroreseptor, yang mendorong impuls ke pusat vasomotor dan menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan arteriol, menghasilkan efek relaksasi terapi rendam kaki. Vasodilatasi yang terjadi di arteriol menurunkan resistensi perifer, yang menurunkan aliran balik vena dan menurunkan curah jantung. Selain itu, terapi rendam kaki merangsang produksi bahan kimia endorfin dari kelenjar hipofisis, yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas daripada saraf simpatik. Hal ini menyebabkan vasodilatasi menyeluruh, yang menurunkan tekanan darah dan menurunkan resistensi perifer. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada lansia hipertensi yang telah menjalani terapi rendam kaki terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai BP pretest dan posttest ($P = 0,001$) (Ignasimuthu & Parimala, 2022)

Merendam kaki air hangat dapat memperlancar efek relaksasi bagi tubuh dan dapat menurunkan peredaran darah. Racun dalam tubuh dapat terserat oleh air hangat pada suhu $38^{\circ} - 40^{\circ}$ C sehingga dapat meringankan sakit dan tegang pada otot dan membuat aliran peredaran darah lancar (Darmayanti & Windyastuti, 2022; Dinkes, 2014). Terapi rendam kaki menggunakan air juga bermanfaat menghilangkan rasa lelah dan mengatasi nyeri (Ulinnuha et al., 2018). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat termasuk ke dalam jenis hidroterapi yang berperan penting dalam efektivitas proses sirkulasi darah, mengatasi pembengkakan, merileksasikan otot, mengurangi rasa nyeri dan sakit pada otot, meningkatkan permeabilitas kapiler melalui adanya transfer rasa hangat dari air menuju tubuh. Sejalan dengan Ambarsari et al (2020) Kalor yang dihasilkan dari proses rendam kaki air hangat membuat pembuluh darah menjadi lebar, saraf yang berada di kaki terangsang sehingga sistem saraf parasimpatis dapat diaktifkan dan tekanan darah mengalami penurunan.

Menurut Zarastika (2017) bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat sangat baik dilakukan agar tekanan darah dapat mengalami penurunan. Pada penelitian Darmayanti & Windyastuti (2022) terjadi perubahan signifikan pada tekanan darah dari 150/ 100 mmHg menjadi 140/90 mmHg setelah dilakukan 4 kali kunjungan dengan tindakan terapi rendam kaki air hangat. Perubahan tekanan darah sistolik dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi atau terapi akan mendapatkan ketenangan yang akan menurunkan tekanan darah sistolik (Dusek & Benson, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astutik & Mariyam (2021) menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada lansia yang diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebanyak tiga kali dan setiap intervensi berlangsung selama 20 menit, rata-rata tekanan darah berkurang sebesar 7,21 mmHg sistolik dan 1,1 mmHg diastolik. Proses terapi rendam kaki air hangat terasa lebih berkhasiat karena energi panas dari air hangat memiliki sifat mendilatasi sehingga membantu efektivitas sirkulasi darah juga memberi rangsangan pada saraf-saraf kaki agar saraf parasimpatis dapat diaktifkan serta mengendalikan tekanan darah (Astutik & Mariyam, 2021).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 5 September 2022 di Kampung Binuang Dalam RT 001 RW 002 Kec Pauh, Kota Padang. Pada keluarga Ny.M didapatkan masalah keperawatan pada salah satu lansia yaitu Ny. M yang sudah menderita Hipertensi sejak \pm 10 tahun yang laludan sudah mendapatkan obat hipertensi yang diminum setiap hari. tetapi Ny. M masih belum rutin meminum obat hipertensi dan hanya meminum jika ingat saja. Gejala yang biasanya dirasakan oleh ny. M yaitu nyeri dibagian kepala dan sering merasakan pusing dan terkadang pandangan kabur, serta kuduk terasa berat. Ny. M mengatakan sejak dulu tidak pernah menjaga pola makan dan menyukai makanan yang berlemak dan bersantan yang merupakan pantangannya. Saat pengkajian didapatkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 160/90 mmHg.

Ny. M mengetahui penyebab hipertensi yang dideritanya, namun Ny. M masih kesulitan dalam perawatan dan pengobatan mengenai

hipertensi serta mematuhi pengobatan dan mengikuti pola hidup yang dianjurkan untuk penderita Hipertensi dan belum menerapkan perawatan penyakit hipertensi serta membutuhkan perawatan yang komprehensif, Maka mahasiswa merasa perlu melakukan pembinaan pada salah satu lansia yang menderita penyakit hipertensi tersebut dalam bentuk upaya promotif dan preventif. Pembinaan lansia tersebut penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan keperawatan lansia Ny. M dengan Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah di Pauh Kota Padang 2022”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah karya tulis ilmiah akhir adalah: “Asuhan keperawatan lansia Ny. M dengan Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah di Pauh Kota Padang 2022”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Asuhan keperawatan lansia Ny. M dengan Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah di Pauh Kota Padang 2022”

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat
- b. Menjelaskan diagnose keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat

- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah Hipertensi penerapan terapi rendam kaki air hangat
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pendidikan keperawatan

- a. Pengembangan kemampuan mahasiswa dalam memberikan perawatan yang komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan Hipertensi dengan menerapkan terapi rendam kaki air hangat pada lansia
- b. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu keperawatan mengenai perawatan pada lansia dengan Hipertensi yang berkaitan dengan terapi rendam kaki air hangat yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.
- c. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan Hipertensi yang berkaitan dengan terapi rendam kaki air hangat pada lansia dengan pengembangan variabel lain.

2. Bagi institusi pelayanan kesehatan/ keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menyusun rencana keperawatan mandiri, khususnya perawat komunitas dalam membuat intervensi keperawatan sebagai terapi pada lansia dengan hipertensi yang berdasarkan *Evidence based practice*.

