

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini negara Indonesia sudah mulai bergerak menuju struktur penduduk tua (*aging population*), dimana perkembangan populasi penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun (Astuti et al., 2023). Sejalan dengan prediksi WHO mengenai *trend* peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di berbagai negara di dunia, Indonesia menjadi salah satu negara yang menghadapi *trend* tersebut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta orang (7,6%) pada tahun 2010, menjadi 27 juta orang (10%) pada tahun 2020, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 40 juta orang (13,8%) pada tahun 2035 (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan terhadap fungsi tubuh yang merupakan akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler, yang terjadi dalam jangka waktu yang lama, atau disebut juga dengan proses penuaan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Proses menua merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan berlangsung secara terus menerus, sehingga menyebabkan terjadinya perubahan terhadap fungsi tubuh manusia, yang ditandai dengan penurunan tingkat kebugaran, penurunan kemampuan mempertahankan homeostatis, penurunan fungsi organ secara progresif, penurunan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan, penurunan kompleksitas proses fisiologis, penurunan struktur

anatomi tubuh, dan peningkatan risiko kematian. (Cohen et al., 2020; Costa et al., 2016; Reichard. 2017) dalam (Astuti et al., 2023). Seiring bertambahnya populasi lansia dan proses penuaan yang dialaminya mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda Pratiwi et al (2023). Penyakit degeneratif merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh menurunnya fungsi organ tubuh yang umumnya terjadi pada usia lanjut, penyakit ini disebut juga dengan penyakit yang mengiringi proses penuaan (Alifariki, 2019). Salah satu penyakit degeneratif yang sering muncul pada lansia yaitu hipertensi.

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia berdasarkan data WHO (2021) yaitu sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk mengalami hipertensi. Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi penderita hipertensi di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia yaitu pada kelompok usia 55-64 tahun sebanyak (55,2%), usia 65-74 tahun sebanyak (63,2%), dan usia >75 tahun sebanyak (69,5%) (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Menurut survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia, penyakit yang paling banyak dialami lansia di Indonesia adalah hipertensi yaitu sebanyak 37,8% (PERGEMI, 2022). Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 hipertensi pada lansia telah mencapai 73.639 orang (Profil Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2020).

Data prevalensi hipertensi Dinas Kesehatan Kota Padang (2020) dari 23 Puskesmas di Kota Padang, didapatkan penderita hipertensi lansia sebanyak 17.694 orang. Puskesmas Pauh menempati urutan ke-3 dengan penderita hipertensi terbanyak dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang

(Dinas Kesehatan Kota, 2020). Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 22 maret 2023 kepada 74 orang lansia di RW 01 Kelurahan Binuang Kampung Dalam, Kecamatan Pauh, Kota Padang, didapatkan hasil pengkajian permasalahan kesehatan yang paling banyak ditemukan pada lansia yaitu hipertensi dengan nilai presentasi 35,1%, dengan permasalahan kesehatan rata-rata mengeluh sakit kepala, tengkuk terasa berat, dan sulit tidur.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pada umumnya gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, nyeri atau rasa tidak nyaman di bagian belakang leher, pusing, dada berdebar-debar, dan telinga berdenging (Simbolon, Hamid, Mustikasari, & Besral, 2021). Hipertensi merupakan penyakit yang sering muncul tanpa menimbulkan gejala apapun pada penderitanya, sehingga penderitanya seringkali tidak merasakan keluhan apapun, penyakit ini sering disebut dengan *the silent killer*, karena dapat membunuh secara diam-diam (Nufus & Ruffaida, 2022).

Menurut Hariawan & Tatisina (2020) terdapat beberapa faktor risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas fisik yang dapat menyebabkan obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019). Hipertensi pada lansia yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi yaitu stroke trombolitik dan hemoragik, retinopati, infark miokard akut,

gagal jantung, proteinuria, gagal ginjal, penyakit pembuluh darah aterosklerotik termasuk stenosis dan aneurisma (Dzau & Balatbat, 2019).

Salah satu penyebab angka kejadian hipertensi yang semakin meningkat adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap manajemen hipertensi (Utami et al., 2020). Penatalaksanaan terapi hipertensi dapat berupa terapi farmakologi dan terapi non farmakologi, kedua bentuk terapi ini diharapkan dapat saling mendukung untuk mencapai target tekanan darah yang diinginkan. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat – obatan secara teratur. Penatalaksanaan terapi nonfarmakologis lebih menekankan pada intervensi perubahan gaya hidup dan diet (Hendra, Virginia, & Setiawan, 2021). Salah satu cara untuk memodifikasi gaya hidup pasien hipertensi adalah dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga, salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh pasien hipertensi adalah senam hipertensi (Hariawan & Tatisina, 2020). Senam anti hipertensi merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke dalam rangka yang aktif dan ke dalam otot, terutama otot jantung (Anggraeni, Miskiyah, & Priyanti, 2022).

Pada lansia akan terjadi perubahan pelebaran pembuluh darah arteri dan kekakuan dinding arteri serta berkurangnya kapasitas rekoil pembuluh darah, menunjukkan keterbatasan ekspansi dan gagal menahan tekanan darah secara efektif sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik (Setiyorini, & Wulandari, 2018). Senam dapat merilekskan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme

aktivitas pengurangan pompa jantung. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga lebih kuat dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga. Sehingga otot jantung pada orang yang rutin berolahraga akan lebih sedikit berkontraksi dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga (Hariawan & Tatisina, 2020).

Saat berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung yang menyebabkan curah jantung dan volume sekuncup meningkat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam (Anggraeni, Miskiyah, & Priyanti, 2022). Jika melakukan senam anti hipertensi secara rutin dan terus menerus, maka tekanan darah akan stabil pada kategori normal dan pembuluh darah akan menjadi lebih elastis (Anggraeni, Miskiyah, & Priyanti, 2022).

Menurut penelitian Pratiwi et al (2023) yang dilakukan pada lansia dengan hipertensi di PSTW Jember Jawa Timur, didapatkan hasil adanya pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah lansia adalah 10 mmHg pada sistolik dan 5 mmHg pada diastol setelah melakukan latihan senam anti hipertensi selama 3x/minggu. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Nufus & Ruffaida (2022) pada lansia dengan hipertensi, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah, yaitu sebelum pemberian senam anti

hipertensi 164/98 mmHg dan hasil tekanan darah sesudah dilakukan intervensi sebanyak 3x/minggu adalah 155/84 mmHg. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdurakhman, Hidayat, Taswidi, & Romadoni (2022) pada lansia dengan hipertensi di desa legonkulon Jawa Tengah, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi sebanyak 3x/minggu.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. Y didapatkan bahwa Ny. Y sudah menderita hipertensi sejak \pm 1,5 tahun yang lalu dan sudah mendapatkan obat hipertensi. Tetapi Ny. Y masih belum rutin meminum obat hipertensi dan hanya minum obat jika merasakan keluhan. Gejala yang biasanya dirasakan yaitu nyeri dibagian kepala, sering merasakan pusing dan tengkuk terasa berat. Saat pengkajian didapatkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 160/90 mmHg. Ny. Y mengatakan sejak dulu tidak pernah menjaga pola makan dan tidak membatasi makanan yang dimakannya, Ny.Y juga mengatakan sangat menyukai makanan yang tinggi garam, berlemak dan makanan bersantan (bisa sampai \pm 3x dalam seminggu).

Ny. Y mengatakan belum mengetahui secara pasti mengenai penyakit hipertensi, serta merasa kesulitan untuk mematuhi pengobatan dan mengikuti pola hidup yang dianjurkan untuk penderita hipertensi, sehingga membutuhkan perawatan yang komprehensif. Untuk itu mahasiswa perlu melakukan pembinaan terhadap Ny. Y yang mempunyai masalah kesehatan hipertensi, di RW 01 Kelurahan Binuang

Kampung Dalam, Kecamatan Pauh, Kota Padang. Pembinaan tersebut penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.Y dengan Hipertensi Melalui Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang 2023”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Asuhan keperawatan lansia Ny. Y dengan Hipertensi melalui penerapan senam anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Pauh Kota Padang 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah hipertensi pada Ny. Y melalui penerapan senam anti hipertensi.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah hipertensi pada Ny. Y melalui penerapan senam anti hipertensi.
- c. Menjelaskan Intervensi keperawatan dengan masalah hipertensi pada Ny. Y melalui penerapan senam anti hipertensi.
- d. Menjelaskan Implementasi keperawatan dengan masalah hipertensi pada Ny. Y melalui penerapan senam anti hipertensi.
- e. Menjelaskan Evaluasi dari implementasi dengan masalah hipertensi pada Ny. Y melalui penerapan senam anti hipertensi.
- f. Menjelaskan Analisa kasus dengan masalah hipertensi pada Ny. Y melalui penerapan senam anti hipertensi.

C. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil laporan Ilmiah ini dapat di jadikan bahan referensi bagi peneliti yang ingin meneliti tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi melalui penerapan senam anti hipertensi.

2. Bagi Pasien

Diharapkan dari hasil Asuhan Keperawatan yang di berikan pada Ny.Y dapat memberikan manfaat dalam pemeliharaan kesehatan terkait hipertensi pada Ny. Y.

3. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah hipertensi melalui penerapan senam anti hipertensi.