

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penuaan Penduduk (*ageing population*) sudah menjadi fenomena global. Setiap negara di dunia pada umumnya mengalami penambahan penduduk lanjut usia yang sangat drastis baik jumlah maupun proporsinya dalam populasi. (World Population Ageing, 2020). Fenomena *ageing population* initerjadi pada seluruh negara terutama pada negara – negara berkembang, ditahun 2050 akan diperkirakan negara yang memiliki jumlah lansia lebih dari 10 juta orang sebanyak 33 negara dan 22 negara diantaranya merupakan negara berkembang (BPS Sumatera Barat, 2021).

Persentase penduduk lansia di Sumatera Barat sebanyak 533.528 orang atau 9,8 % pada tahun 2021 dari jumlah penduduk, yang terdiri dari laki- laki sebanyak 244.890 orang dan perempuan 288.638 orang. Dimana menunjukkan bahwa sumatera barat sudah berada dalam masa transisi menuju era *ageing population* (BPS Sumatera Barat, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, jumlah lansia di Kota Padang pada tahun 2020 berjumlah 28.508 orang dan mendapat skrining kesehatan sebanyak 15.081 orang (52,9 %), cakupan skrining ini turun dari tahun 2019 (74,9 %) (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Aging process atau proses penuaan adalah suatu proses yang alami atau proses biologis yang akan dialami oleh setiap orang dan merupakan suatu proses yang tidak dapat dihindari oleh siapapun (Sunaryo et al., 2015). Penuaan merupakan proses alamiah seseorang yang telah melalui beberapa tahap kehidupan yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua. Ketiga tahap ini memiliki perbedaan yang berbeda baik dari psikologisnya maupun biologis (Ningsih & Setyowati, 2020). Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan-perubahan pada lansia. Perubahan tersebut antara lain adalah perubahan kondisi fisik, perubahan kondisi mental, perubahan psikososial, dan perubahan spiritual (Azizah, 2011).

Suardiman (2011) mengatakan semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan yang berhubungan dengan penurunan kondisi fisik, psikis dan sosial. Penurunan kondisi fisik akan berdampak pada kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Menurut data telah menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada lanjut usia. Resiko penyakit arteri koroner, stroke, penyakit jantung kongestif, insufisiensi ginjal kronis, dan demensia juga meningkat pada lansia hipertensi (Lionakis et al., 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi

telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, (2018) prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia sebesar 34,17%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat yaitu 25,2%, dan prevalensi hipertensi di Kota Padang yaitu sebesar 19,2% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana terjadi ketika tekanan darah seseorang diatas nilai normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah didalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantiningasih & Silaen, 2018).

Salah satu penyebab angka kejadian hipertensi yang semakin meningkat adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap manajemen hipertensi (Utami et al., 2020). Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk manajemen hipertensi adalah dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat – obatan secara teratur. Penatalaksanaan nonfarmakologis salah satunya dengan modifikasi gaya hidup (Aprillia et al., 2022). Gaya hidup merupakan faktor utama yang meningkatkan penyakit hipertensi salah satu

penyebabnya adalah kurangnya melakukan aktifitas fisik seperti olahraga (Herdiani et al., 2020). Salah satu latihan fisik atau olahraga yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam hipertensi.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 4 maret 2023 kepada 57 orang lansia di RW 04 Kelurahan Pisang Kota Padang didapatkan hasil pengkajian permasalahan kesehatan yang paling banyak ditemukan pada lansia yaitu hipertensi dengan nilai presentasi 44,59%. Lansia sering mengeluh sakit kepala, pusing dan kaku kuduk sehingga menyebabkan tidak bisa tidur dan pola tidur menjadi terganggu. Dari hasil wawancara didapatkan di RW 04 Kelurahan Pisang Kota Padang mengatakan tidak ada program senam lansia dan hanya 5 % dari lansia yang melakukan senam saat waktu senggang.

Senam hipertensi merupakan olahraga yang diberikan kepada penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi faktor yang mempertinggi terjadinya hipertensi seperti obesitas dan mengelola stress. Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot – otot yang aktif, khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Hernawan & Nur Rosyid, 2017). Menurut Krisnawati Sarumaha & Eulis Diana (2018) mengatakan bahwa terapi non farmakologi yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan aktivitas fisik/ olahraga secara teratur.

Olahraga seperti senam hipertensi mampu membuat jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga ini mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, sehingga akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena, menyebabkan volume jantung meningkat dan menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, kemudian akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasolidatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Efliani et al., 2022).

Menurut Platini et al., (2019), Aktivitas fisik seperti senam telah terbukti memiliki efek menurunkan tekanan darah pasien. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Efliani et al., (2022) dijelaskan bahwa aktivitas fisik yang banyak menggunakan otot kaki dan otot tangan yang bisa disebut dengan senam atau *aerobik* akan membuat kerja jantung menjadi lebih efisien dikarenakan terdapat banyak manfaat bagi tubuh ketika dilakukan dengan benar yaitu dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah dalam batas normal.

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Sumartini et al., (2019) menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dilakukan pada 30 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 4 minggu memiliki pengaruh yang

signifikan dalam penurunan tekanan darah lansia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum intervensi rata – rata tekanan darah sistolik yaitu 151,80 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastolik yaitu 94,73 mmHg. Setelah pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia rata – rata tekanan darah sistolik 137,13 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastolik 90,27 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwari et al., (2018) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hipertensi tekanan darah klien rata-rata memiliki nilai pretest sistole 140 mmHg termasuk dalam klasifikasi stadium 1 dan diastolik rata – rata 75,5 mmHg termasuk dalam klasifikasi normal. Setelah pemberian intervensi senam hipertensi tekanan darah klien memiliki nilai rata – rata sistolik sebesar 135,8 mmHg termasuk dalam klasifikasi prehipertensi dan nilai rata – rata diastolik sebesar 74,3 mmHg termasuk dalam klasifikasi normal.

Berdasarkan wawancara dan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 8 Maret 2023 di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang pada keluarga Ibu M didapatkan masalah keperawatan pada salah satu lansia yaitu Ibu M yang menderita penyakit Hipertensi. Keluarga mengatakan belum mengetahui secara pasti tentang perawatan penyakit 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 Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “**Asuhan keperawatan Keluarga Pada Ibu M Dengan Kasus Hipertensi Melalui Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan darah di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh, Kota Padang**”.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap keluarga Ibu M dengan hipertensi melalui latihan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.

- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah Hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah Hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang.

C. MANFAAT

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.
- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi yang berdasarkan *Evidence based practice nursing*.



