

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia, yaitu masa ketika seseorang telah melewati fase-fase kehidupan sebelumnya yang lebih aktif dan produktif. Menurut Noverta et al., (2023) lansia dibedakan menjadi dua kategori, yaitu usia lanjut (*the young old*) pada rentang 65–75 tahun dan usia sangat tua (*the old old*) pada usia di atas 75 tahun. Sementara itu, menurut WHO (2023), usia 65 tahun ditetapkan sebagai batas awal seseorang dikategorikan sebagai lansia karena pada usia ini proses penuaan mulai tampak secara nyata. Berdasarkan laporan *World Population Ageing* tahun 2023 yang diterbitkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), jumlah lansia di dunia mencapai 705 juta jiwa atau sekitar 9,18% dari total populasi, dan diproyeksikan akan meningkat hingga mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (Pangribowo, 2022)

Tren peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), terdapat delapan provinsi dengan persentase penduduk lansia yang tinggi, termasuk Sumatera Barat. Di provinsi ini, proporsi penduduk lanjut usia pada tahun 2023 mencapai 10,46% dari total populasi, yang menandakan bahwa struktur penduduknya telah masuk ke dalam kategori penduduk tua. Selain itu, jumlah lansia di Sumatera Barat juga terus meningkat selama tiga tahun terakhir, yaitu dari 603.360 jiwa pada tahun 2021, menjadi

629.493 jiwa pada tahun 2022, dan meningkat lagi menjadi 654.180 jiwa pada tahun 2023 (BPS, 2024).

Peningkatan jumlah penduduk lansia, baik di tingkat global maupun nasional, berdampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam bidang sosial dan kesehatan. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan produktivitas akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia (Batmomolin et al., 2022). Proses penuaan sendiri bukanlah peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba, melainkan berlangsung secara perlahan sejak seseorang dilahirkan hingga memasuki usia lanjut (Haro et al., 2024)

Penuaan (*aging process*) merupakan proses alamiah yang ditandai dengan menurunnya fungsi tubuh, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini berdampak terhadap kemampuan individu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Yaslina et al., 2021). Seiring pertambahan usia, individu juga mengalami perubahan pada aspek mental, psikososial, dan spiritual. Oleh karena itu, kesiapan dalam menghadapi masa lanjut usia menjadi hal penting agar lansia tetap dapat beradaptasi dan mempertahankan kualitas hidupnya (Andriyanto et al., 2024)

Dari sisi psikososial, lansia umumnya mengalami perubahan peran sosial, penurunan minat terhadap aktivitas sosial, serta perubahan kepribadian akibat berkurangnya kemampuan fisik (Yaslina et al., 2021). Sementara dari sisi fisik, lansia menghadapi berbagai perubahan sistem tubuh, termasuk sistem

kardiovaskular. Salah satu kondisi yang paling sering muncul pada kelompok usia ini adalah hipertensi, yaitu peningkatan tekanan darah yang menetap di atas nilai normal. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan elastisitas pembuluh darah, penurunan fungsi ginjal, serta gaya hidup yang kurang sehat sepanjang masa sebelumnya (Iriani & Yulianti, 2025)

Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama pada lansia karena sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan stroke. Kondisi ini berpengaruh besar terhadap penurunan fungsi tubuh secara keseluruhan serta menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, perhatian terhadap pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan dan kemandirian lansia (Kartina & Sudaryanto, 2022)

Dampak hipertensi pada lansia meliputi berbagai perubahan serius dalam fungsi fisik dan perilaku sehari-hari. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat mempercepat kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, serta gangguan pada sistem peredaran darah. Kondisi ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap kelemahan tubuh, mudah lelah, serta mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas harian seperti mandi, berpakaian, dan berjalan tanpa bantuan. Hipertensi yang berlangsung lama juga dapat menurunkan kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, sehingga meningkatkan risiko jatuh dan cedera. Selain itu, tekanan darah tinggi yang kronis sering kali memunculkan keluhan pusing, nyeri kepala, dan

gangguan penglihatan yang dapat memperburuk kualitas hidup lansia (*World Health Organization, 2023*).

Selain berdampak pada kondisi fisik, hipertensi juga berpengaruh terhadap perilaku dan kesehatan mental lansia. Tekanan darah yang tidak stabil dapat menimbulkan perubahan suasana hati, mudah marah, serta kecemasan berlebihan akibat rasa khawatir terhadap kondisi kesehatannya. Perubahan ini sering membuat lansia menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung terhadap orang-orang di sekitarnya. Bahkan, pada beberapa kasus, lansia menunjukkan sikap penarikan diri dari lingkungan sosial dan enggan berinteraksi karena merasa dirinya sudah tidak sekuat dulu. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan memperburuk kondisi kesehatan secara umum (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi juga berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas hidup lansia. Tekanan darah tinggi yang kronis dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, gangguan ginjal, serta stroke iskemik yang berakibat pada penurunan kemampuan fungsional. Lansia dengan hipertensi sering kali melaporkan kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia tanpa hipertensi, terutama pada aspek fisik dan sosial. Penurunan kemampuan ini membuat mereka lebih bergantung pada orang lain dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi menjadi langkah penting dalam mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup lansia (Utami et al., 2025)

Dampak hipertensi yang luas menunjukkan bahwa penyakit ini bukan sekadar peningkatan tekanan darah, tetapi merupakan kondisi kompleks yang dapat mengganggu seluruh aspek kehidupan lansia. Apabila tidak dikontrol dengan baik, hipertensi dapat memicu komplikasi kronis yang berakibat fatal dan menurunkan harapan hidup (Massa & Manafe, 2022)

Penatalaksanaan pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan antihipertensi yang berfungsi menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular. Beberapa golongan obat yang umum digunakan antara lain *ACE inhibitor*, *calcium channel blocker*, diuretik, dan *beta-blocker*, yang diberikan sesuai dengan kondisi klinis pasien dan respons tubuh terhadap pengobatan. Penggunaan obat-obatan ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah secara stabil dan menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, maupun gagal ginjal (Tjekyan, 2014)

Selain terapi farmakologis, penatalaksanaan hipertensi pada lansia juga mencakup terapi nonfarmakologis, yang dikenal sebagai terapi komplementer atau terapi pendukung. Senam anti stroke termasuk ke dalam terapi komplementer jenis latihan fisik terapeutik (*therapeutic exercise*) yang dikombinasikan dengan pendekatan *body-mind*, karena tidak hanya menekankan pada aktivitas gerak tubuh, tetapi juga melibatkan pengaturan pernapasan, koordinasi, keseimbangan, dan relaksasi mental (Hasnah et al., 2024). Terapi komplementer ini dipilih karena memiliki pendekatan yang holistik, aman, mudah dilakukan, serta sesuai dengan kondisi fisiologis lansia, khususnya yang mengalami hipertensi (Sumarni et al.,

2021). Dibandingkan dengan bentuk terapi komplementer lain seperti terapi herbal, akupresur, atau meditasi pasif, senam anti stroke memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan kebugaran fisik sekaligus memperbaiki fungsi neurologis dan kardiovaskular secara bersamaan. Keunggulan senam anti stroke terletak pada karakteristik gerakannya yang spesifik dan terstruktur, melibatkan latihan keseimbangan, koordinasi bilateral, serta stimulasi sistem saraf pusat yang berfokus pada pencegahan gangguan vaskular otak (Amin et al., 2025).

Hal ini menjadi pembeda utama dengan senam anti stroke dan senam jantung sehat sama-sama termasuk latihan fisik aerobik ringan yang direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pada lansia, namun keduanya memiliki fokus dan tujuan fisiologis yang berbeda. Senam jantung sehat lebih menitikberatkan pada peningkatan daya tahan kardiovaskular melalui gerakan ritmik berulang dengan intensitas ringan hingga sedang untuk memperkuat fungsi jantung dan meningkatkan kapasitas paru (Anggraini et al., 2021) . Sementara itu, senam anti stroke dirancang secara khusus untuk mengoptimalkan fungsi sirkulasi darah ke otak serta menjaga koordinasi neuromuskular dan keseimbangan tubuh. Gerakan senam anti stroke mengombinasikan latihan motorik halus dan kasar, koordinasi bilateral, keseimbangan, serta pengaturan pernapasan terkontrol yang bertujuan menstimulasi sistem saraf pusat dan meningkatkan suplai oksigen ke jaringan otak. Oleh karena itu, senam anti stroke tidak hanya berfokus pada aspek kardiovaskular, tetapi juga pada pencegahan gangguan neurologis yang sering terjadi pada lansia dengan hipertensi (Sumarni et al., 2021).

Keunggulan senam anti stroke dibandingkan senam lainnya terletak pada pendekatan yang lebih komprehensif dan adaptif terhadap kondisi lansia, khususnya lansia dengan risiko hipertensi dan stroke. Senam ini memiliki intensitas rendah hingga sedang, gerakan sederhana, serta tempo yang lambat sehingga aman dilakukan oleh lansia dengan keterbatasan fisik dan risiko jatuh. Selain membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan regulasi sistem saraf otonom, senam anti stroke juga terbukti meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak, dan konsentrasi, yang berperan penting dalam mencegah jatuh dan komplikasi neurologis. Kombinasi manfaat kardiovaskular, neurologis, dan fungsional inilah yang menjadikan senam anti stroke lebih unggul sebagai terapi komplementer pada lansia hipertensi dibandingkan senam jantung sehat maupun jenis senam lansia lainnya. (Lutfian et al., 2020)

Senam anti stroke merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat menstimulasi kerja berbagai bagian tubuh dan sistem saraf, termasuk otak, melalui peningkatan sirkulasi darah dan oksigenasi. Aktivitas ini melibatkan koordinasi gerakan tubuh, pernapasan, dan keseimbangan sehingga mampu merangsang area otak seperti lobus frontal, parietal, dan serebelum, yang berperan penting dalam pengaturan fungsi motorik, konsentrasi, serta koordinasi gerak. Melalui latihan yang teratur, senam anti stroke membantu memperlancar aliran darah ke otak dan memperbaiki suplai oksigen ke jaringan saraf, sehingga meningkatkan kemampuan tubuh dalam mempertahankan fungsi fisiologis dan menurunkan tekanan darah secara bertahap (Saputri et al., 2025)

Selain meningkatkan fungsi sirkulasi, senam anti stroke juga menstimulasi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis. Kondisi ini berperan dalam memperlebar pembuluh darah, serta membantu relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Gerakan ritmik dan pernapasan dalam yang dilakukan secara berulang selama senam anti stroke juga membantu mengurangi ketegangan emosional dan stres, dua faktor penting yang sering memperburuk kondisi hipertensi pada lansia (Pradinda et al., 2024)

Senam anti-stroke yang dilakukan secara rutin menurunkan dan menstabilkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme patofisiologis yang saling berkaitan. Aktivitas fisik meningkatkan fungsi endotel sehingga produksi *nitric oxide* (NO) meningkat dan vasodilatasi arteri perifer bertambah, sehingga resistensi vaskular menurun. Latihan juga menurunkan tonus saraf simpatis dan meningkatkan tonus parasimpatis serta sensitivitas barorefleks, yang mengurangi frekuensi dan amplitudo lonjakan tekanan darah akut. Selain itu, latihan memperbaiki kekakuan arteri (menurunkan elastisitas dinding arteri), menurunkan peradangan sistemik dan stres oksidatif, serta meningkatkan sensitivitas insulin — semua perubahan ini mengurangi beban hemodinamik pada sirkulasi. Pada jenis latihan pernapasan terkontrol (mis. *inspiratory muscle strength training*/IMST) terjadi penurunan aktivitas simpatis dan perbaikan fungsi endotel secara cepat, sehingga efek penurunan tekanan darah dapat terlihat dalam minggu pertama sampai beberapa minggu. Kombinasi efek hemodinamik jangka pendek (vasodilatasi, penurunan resistensi perifer) dan adaptasi jangka panjang

(penurunan kekakuan arteri, perbaikan metabolik dan autonotik) menjelaskan bagaimana senam anti-stroke membantu menstabilkan tekanan darah dan menurunkan risiko kejadian kardiovaskular. (Li et al., 2024)

Hasil penelitian (Yaslina et al., 2021) mengenai pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah pada lansia menunjukkan bahwa latihan fisik teratur melalui senam anti stroke mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Dalam penelitian tersebut, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi senam anti stroke adalah 157,6 mmHg dan menurun menjadi 138,2 mmHg setelah dilakukan latihan selama dua minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa senam anti stroke efektif dalam memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2020) juga memperkuat temuan tersebut. Dalam penelitiannya tentang pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia, diperoleh hasil uji statistik dengan nilai *p-value* 0,001 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pelaksanaan senam anti stroke dengan penurunan tekanan darah. Senam anti stroke yang dilakukan secara rutin terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui peningkatan aliran darah, relaksasi otot, serta pengaturan sistem saraf otonom yang lebih stabil

Berdasarkan survei awal yang dilakukan penulis pada tanggal 10 November 2025 di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat, ditemukan seorang pasien bernama Ny. A, berusia 65 tahun, yang diketahui mengalami

peningkatan tekanan darah cukup tinggi. Hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah sebesar 173/93 mmHg, yang termasuk dalam kategori hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil wawancara, Ny. A mengaku sering merasakan pusing terutama pada pagi hari, mudah lelah, serta kadang merasa berkunang-kunang ketika berdiri atau berjalan jauh. Selain itu, keluarga juga melaporkan bahwa Ny. A tampak kehilangan keseimbangan saat berjalan dan lebih sering duduk atau berbaring karena takut terjatuh. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan pada sistem peredaran darah dan fungsi saraf yang dapat menjadi tanda awal penurunan suplai darah ke otak.

Riwayat kesehatan menunjukkan bahwa Ny. A telah didiagnosis hipertensi sejak 10 tahun lalu, namun kepatuhannya terhadap pengobatan dan pola hidup sehat masih rendah. Ia mengaku sering lupa minum obat antihipertensi dan jarang melakukan kontrol rutin ke puskesmas. Pola makan Ny. A yang tinggi garam, kurang konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan merokok selama lebih dari 20 tahun menjadi faktor risiko yang memperparah kondisinya. Aktivitas fisik yang terbatas dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah juga berkontribusi terhadap memburuknya kondisi Ny. A.

Dari hasil pemeriksaan fisik dan observasi keperawatan, tampak adanya tanda-tanda penurunan fungsi keseimbangan tubuh seperti gaya berjalan tidak stabil (*ataxia* ringan) dan refleks gerak yang melambat. Hal ini mengindikasikan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol dapat memengaruhi sistem saraf pusat, terutama area otak yang berperan dalam koordinasi gerak. Jika dibiarkan tanpa intervensi, kondisi ini dapat berkembang menjadi komplikasi serius seperti stroke

iskemik, perdarahan otak, gangguan penglihatan, atau bahkan gagal jantung akibat tekanan darah yang terus-menerus tinggi.

Melihat kondisi tersebut, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, menjadi sangat penting dalam melakukan pendekatan holistik terhadap Ny. A. Pendekatan ini tidak hanya mencakup pemantauan tekanan darah dan pemberian edukasi mengenai diet rendah garam, tetapi juga penerapan intervensi nonfarmakologis seperti senam anti stroke untuk meningkatkan keseimbangan, memperlancar sirkulasi darah, dan mengoptimalkan fungsi neuromuskular. Melalui kegiatan senam anti stroke yang dilakukan secara teratur, diharapkan terjadi peningkatan aliran darah ke otak, relaksasi otot, serta perbaikan fungsi keseimbangan tubuh pada Ny. A sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat ditekan (Sumarsih, 2023).

Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk melihat bagaimana Asuhan Keperawatan pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Asuhan Keperawatan pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam Anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025 ?

### **C. Tujuan**

#### **a. Tujuan Umum**

Tujuan dari penulisan karya ilmiah akhir ini adalah untuk memaparkan Asuhan Keperawatan pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.

#### **b. Tujuan Khusus**

- a.** Menjelaskan hasil pengkajian pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.
- b.** Menjelaskan diagnosa keperawatan pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.
- c.** Menjelaskan intervensi pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.
- d.** Menjelaskan implementasi pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.
- e.** Menjelaskan evaluasi pada Ny. A dengan Hipertensi dalam Pemberian Senam anti stroke untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat Kota Padang Tahun 2025.

## D. Manfaat

### 1. Bagi Mahasiswa

Penulisan karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif pada pasien dengan hipertensi. Mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi intervensi nonfarmakologis seperti senam anti stroke yang bertujuan membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan mencegah komplikasi pada pasien hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung bagi mahasiswa dalam menerapkan teori keperawatan komunitas pada praktik nyata di lapangan.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan senam anti stroke sebagai terapi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan riset lebih lanjut yang berfokus pada efektivitas berbagai bentuk terapi latihan fisik dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah risiko stroke pada lansia hipertensi.

### 3. Bagi Puskesmas Air Tawar Kota Padang

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu program atau kegiatan rutin di wilayah RW 06 RT 06 kelurahan air tawar barat dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan komplikasi

hipertensi. Pelaksanaan senam anti stroke secara teratur dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik bagi pengendalian tekanan darah, serta menjadi intervensi sederhana yang dapat dilakukan di tingkat komunitas untuk memperbaiki keseimbangan dan fungsi tubuh pada pasien hipertensi.

