

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus-menerus mengalami peningkatan (WHO, 2025). Tekanan darah tinggi biasanya dapat dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan terkena hipertensi saat tekanan sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg yang diukur pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes, 2021). Hipertensi dikenal sebagai “ *silent killer* “ yang menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendunia. Seseorang yang mengalami hipertensi biasanya berpotensi mengalami penyakit stroke dan penyakit jantung (WHO, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2025, 1.4 milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevelensi hipertensi akan terus meningkat tajam setiap tahunnya. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan serangan jantung, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal, demensia, serta komplikasi serius lainnya, yang mengakibatkan kerugian sosioekonomi yang besar (WHO, 2025).

Berdasarkan hasil survei kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mengatakan bahwa kasus penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit tertinggi di Indonesia yang mencapai 30,8%. Pada tahun 2023, provinsi

dengan jumlah penyakit hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Tengah dengan 40,7%, diposisi kedua ada provinsi Kalimantan Selatan dengan 35,8%, dan provinsi Jawa Barat dengan 34,4%. Provinsi Sumatra Barat berada di urutan ke-22 dengan prevelensi 22,97%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat tahun 2022, hipertensi merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 156.870 orang (BPS Sumatra Barat, 2022).

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2025 diketahui terdapat 60,344 penderita hipertensi di Kota Padang. Puskesmas Belimbing berada pada urutan pertama dengan jumlah kasus 4,578 kasus. Kemudian Puskesmas Lubuk Buaya dengan jumlah kasus 4,368. Puskesmas Ambacang sebagai lokasi penelitian terdapat jumlah kasus yang terdeteksi sebanyak 3,010, Puskesmas Ambacang berada di urutan ke delapan dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di Kota Padang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2025).

Menurut American Heart Association (AHA) 2020, terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan penyakit hipertensi. Faktor risiko dibedakan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah, seperti : keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur, dan faktor risiko yang dapat diubah, seperti : kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stress, konsumsi alkohol, dan konsumsi garam (Yanita, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2022) yang berjudul evaluasi perilaku masyarakat yang beresiko

terhadap faktor risiko kejadian hipertensi di desa Purwodadi, yang mengatakan bahwa faktor penyebab hipertensi yaitu pola makan, aktivitas fisik, perilaku merokok, tingkat pengetahuan, obesitas, riwayat hipertensi, dan juga jenis kelamin memiliki hubungan terhadap kejadian hipertensi.

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit degeneratif, seperti hipertensi. Lansia umumnya mengalami penurunan fungsi organ yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik (Khomsah *et al.*, 2023).

Pada lansia, hipertensi terjadi karena perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Hal ini mengakibatkan aorta dan arteri besar dalam mengantarkan darah yang dipompa oleh jantung yang akan menyebabkan terjadinya penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (Yanti *et al.*, 2021).

Penatalaksanaan pada hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan dengan teratur. Penatalaksanaan non farmakologi dilakukan dengan cara peningkatan aktivitas fisik, salah satunya dengan olahraga secara teratur. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yakni senam hipertensi yang bertujuan untuk

meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Bachrudin & Najib, 2016).

Senam hipertensi dapat mendorong jantung bekerja secara optimal, sehingga aliran balik vena dapat meningkat dan volume sekuncup secara langsung akan meningkatkan tekanan darah arteri. Ketika terjadi peningkatan tekanan darah arteri, aktivitas pernapasan otot dan rangka akan mengalami penurunan yang menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah (Purbaningrum, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elfiani (2022) dengan judul penelitian efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru, diketahui bahwa salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi pada lansia adalah senam hipertensi, olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh.

Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditujukan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut dengan tujuan meningkatkan kebugaran, memperbaiki fungsi kardiovaskuler, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan membantu menurunkan tekanan darah melalui gerakan yang terstruktur, aman, dan dilakukan secara teratur (Ilaiha &

Yuniartika, 2025). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurut Tijani (2023) bahwa senam hipertensi berpengaruh pada penurunan tekanan darah lansia, senam hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu, pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah senam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 April 2026 di Puskesmas Ambacang pihak puskesmas dan masyarakat mengatakan bahwa sudah pernah dilakukan beberapa penyuluhan serta program terkait hipertensi, diantaranya Posbindu PTM, penyuluhan tentang program CERDIK (Cek Kesehatan Rutin, Enyahkan Asap Rokok, Rajin Aktivitas Fisik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres), serta beberapa penyuluhan lain mengenai penanganan hipertensi dalam masyarakat. Selain itu, saat dilakukan wawancara pada beberapa pasien hipertensi, diketahui bahwa masyarakat sudah pernah mencoba beberapa terapi non farmakologi, tapi keluhan hipertensi yang ada semakin meningkat hal ini dapat dilihat dari data yang dikeluarkan oleh dinas kesehatan kota Padang. Hal ini bisa terjadi karna minimnya kesadaran kelompok usia produktif dalam memeriksakan kesehatan dan mengendalikan faktor risiko yang muncul.

Kemudian studi pendahuluan juga dilakukan kepada 10 orang lansia melalui wawancara dan pemeriksaan tekanan darah, diketahui bahwa 8 dari 10 orang mengalami hipertensi, dengan rata-rata hasil pengukuran yang didapatkan tekanan darah sistolik > 160 mmHg dan

tekanan darah diastolik >95 mmHg. Responden mengatakan bahwa kurang dalam melakukan aktivitas fisik dan terkadang pola makan yang masih kurang terjaga. 5 dari 8 orang penderita hipertensi masih kurang patuh dalam mengkonsumsi obat.

Berdasarkan studi pendahuluan ini, peneliti tertarik untuk membuat artikel ilmiah yang berjudul “ Asuhan keperawatan pada Pasien Lansia dengan Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang “

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada Ny. S dengan masalah hipertensi di Pasar Ambacang, Kecamatan Kuranji
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan pada Ny. S dengan masalah hipertensi di Pasar Ambacang, Kecamatan Kuranji
- c. Menetapkan intervensi keperawatan pada Ny. S dengan masalah hipertensi di Pasar Ambacang, Kecamatan Kuranji
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada Ny. S dengan masalah hipertensi di Pasar Ambacang, Kecamatan Kuranji

- e. Mengevaluasi tujuan atau *outcome* yang telah direncanakan sebelumnya pada Ny. S di Pasar Ambacang, Kecamatan Kuranji

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 metode senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah hipertensi dengan metode senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Lansia

Hasil implementasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh lansia dengan di damping keluarga di rumah, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia.

4. Bagi Puskesmas

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 dengan metode senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

