

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Meningkatnya nilai atau angka rata-rata dari harapan hidup lansia dapat mencerminkan makin bertambah panjangnya masa hidup penduduk secara keseluruhan yang membawa konsekuensi makin bertambahnya jumlah penduduk terkhususnya jumlah lanjut usia (Suardiman, 2011). Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang berusia atau memiliki usia lebih dari 60 tahun (Nugroho, 2010). Meningkatnya rata-rata usia harapan hidup atau yang biasa disebut dengan UHH, dimana perkiraan UHH pada tahun 2015-2035 diperkirakan meningkat hingga angka 70,8 tahun dan selanjutnya diperkirakan angka UHH akan terus bertambah, mengakibatkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara dimasa yang akan datang.

Data dari Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Aging* menunjukkan bahwa diperkirakan jumlah lansia akan terus meningkat hingga mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 yang akan datang (Lilis, 2019). Secara keseluruhan, data pada tahun 2015 menunjukkan jumlah dari populasi penduduk usia lanjut atau yang berusia lebih dari 60 tahun ialah 11,7 % dari total seluruh populasi, diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan angka usia harapan hidup.

Indonesia juga merupakan negara yang mengalami penuaan penduduk. Data awal tahun 2019, jumlah lansia Indonesia meningkat mencapai 27,5 juta jiwa atau 10,3 %, dan diprediksi terus meningkat hingga 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 mendatang (BPS, Bappenas dalam Lilis, 2019). Hal ini dapat menunjukkan bahwa Indonesia mulai memasuki era penduduk menua (*aging population*), dikarenakan jumlah penduduk lanjut usia atau yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka 7,0%.

Lansia ialah kelompok yang beresiko atau *at risk population* yang rentan dalam mengalami permasalahan baik itu fisik, psikis dan gaya hidup. Bertambahnya usia akan mengakibatkan terjadinya kemunduran fungsi organ tubuh khususnya pada lansia menyebabkan kelompok ini rawan terhadap berbagai terkhususnya penyakit kronis. Berdasarkan data dari RISKESDAS (2018), penyakit terbanyak yang terjadi pada lanjut usia yang diantaranya yaitu hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM).

Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan kemunduran kinerja organ tubuh sehingga mudah untuk terpapar penyakit. Penyakit kronis atau penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia salah satunya adalah hipertensi, hal ini dikarenakan adanya perubahan alami atau penurunan kinerja dari organ jantung, pembuluh darah dan kadar hormon. Akibatnya, hipertensi adalah masalah yang banyak dijumpai atau dialami pada populasi lanjut usia (Kowalski, 2010). Hipertensi merupakan

penyakit dengan prevalensinya tinggi dan cenderung makin meningkat di masa yang akan datang.

Prevalensi lansia yang menderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Menurut data dari *World Health Organization* atau yang biasa disebut WHO, pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 milyar penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat, sehingga diprediksi pada tahun 2025 mendatang akan ada sebanyak 1,5 milyar orang yang menderita hipertensi. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan usia: 5% usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun, dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas (Aoki, 2014).

Yonata (2016) menyebutkan bahwa di seluruh dunia ada sekitar 972 juta orang atau 26,4 % orang mengidap hipertensi, angka ini diprediksikan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari sebanyak 972 juta penderita hipertensi, 333 juta diantaranya ada di negara maju dan 639 juta sisanya ada negara berkembang, salah satunya termasuk Indonesia. Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian diseluruh dunia setiap tahunnya.

Di Indonesia sendiri hipertensi adalah penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni 6,7% dari populasi kematian pada semua umur (Arora, 2008). Prevalensi hipertensi sendiri terbukti meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Berdasarkan data dari Riskesdas (2018) disebutkan bahwa persentase penderita Hipertensi di Sumatera barat sebanyak 7,27% dibandingkan dengan 3 provinsi dengan prevalensi Hipertensi terbanyak yakni Sulawesi

Utara (13,21%), Kalimantan Timur (10,57%) dan Kalimantan Utara (10,46%). Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2017, menunjukkan penderita hipertensi sudah dimulai sejak usia ≥ 18 tahun. Secara teoritis, hipertensi biasanya muncul pada rentang usia 30-50 tahun sehingga mengakibatkan angka morbiditas meningkat. Dari hasil RISKESDAS Provinsi Sumatra Barat 2015 didapatkan prevalensi hipertensi di Sumatera Barat dimana penderita berusia di atas 65 tahun didapatkan lebih dari 60%, atau 6 dari 10 orang lansia di Sumatera Barat (Riskesdas, 2015). Penderita hipertensi terbanyak adalah perempuan yaitu 5.909 orang dan laki-laki 3.678 orang.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2016 menunjukkan bahwa hipertensi ialah penyakit kronis yang menempati urutan tertinggi dari total 10 penyakit pada lansia di Kota Padang. Dari 23 Puskesmas di kota Padang, Puskesmas Nanggalo menempati urutan ke-3 puskesmas dengan penderita hipertensi terbanyak dengan persentase 7,81%.

Hipertensi ialah keadaan dimana ketika tekanan darah berada diatas nilai normal (Yonata 2016). Peningkatan tekanan darah pada lansia umumnya merupakan pengaruh dari proses penuaan yang menyebabkan terjadinya perubahan dan penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler, seperti katup jantung akan menebal dan menjadi kaku. kehilangan elastisitas pembuluh darah, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat (Mubarak, 2006).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi menurut AHA (2016) yaitu gen, usia, obesitas, mengkonsumsi sodium (garam) terlalu banyak, mengkonsumsi alkohol terlalu banyak, diabetes dan tidak beraktivitas fisik. Hipertensi apabila tidak diobati dan ditanggulangi, maka dalam jangka panjang akan menyebabkan berbagai komplikasi.

Penatalaksanaan untuk hipertensi dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan penderita hipertensi secara farmakologis dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat anti hipertensi secara rutin untuk melakukan pengontrolan tekanan darah (Utami, 2016). Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan ialah diet, pengaturan intake sodium, beraktivitas fisik, pengurangan berat badan, mengurangi konsumsi rokok, mengurangi konsumsi alkohol, melakukan teknik relaksasi (Oza, 2015). Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengatasi tekanan darah tinggi yaitu dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Aktivitas atau olahraga fisik yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi ialah yoga, selain itu yoga juga termasuk salah satu terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi (Martin & Mardian, 2016).

Pada lansia, karena proses degeneratif terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh, sehingga penggunaan terapi non-farmakologis sangat dianjurkan pada lansia dikarenakan tidak mengganggu atau memperberat fungsi organ tubuhnya (Oza, 2015). Yoga adalah salah satu pilihan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek

relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh (Shindu, 2006).

Yoga merupakan olah raga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Yoga bisa juga menyeimbangkan tubuh dan fikiran (Devina, 2011). Yoga merupakan intervensi holistic yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pramayamus) dan meditasi (Andri, 2007).

Intervensi yoga memiliki dampak yang efektif dalam mengurangi berat badan, mengatasi tekanan darah tinggi, kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta dapat membentuk fikiran dan relaksasi fisik dan emosional. Yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorpin, dimana ini dihasilkan saat tubuh dalam keadaan relaks/tenang yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang dihasilkan tubuh melalui otak yang dapat melahirkan rasa nyaman serta meningkatkan kadar endorpin untuk mengurangi atau mengatasi tekanan darah tinggi. (Triyanto, 2014).

Yoga dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan latihan yoga maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Saat seseorang melakukan latihan fisik khususnya latihan yoga, hormon *b-endorphin* akan keluar yang selanjutnya ditangkap oleh reseptor di dalam otak yakni hipothalamus dan system limbik yang berfungsi dalam pengaturan emosi. Peningkatan *b-endorphin* dapat mempengaruhi penurunan rasa nyeri, peningkatan daya

ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah serta pernafasan (Sindhu, 2011). Yoga yang dilakukan secara teratur dapat mempertahankan efek positif pada tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menunjukkan ada penurunan yang signifikan tekanan darah pada kelompok eksperimen. Tekanan darah Nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen menjadi lebih rendah dengan tekanan darah sistolik dari 158 mmHg turun menjadi 142 mmHg (Sari, 2018).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yasa (2018) yang menunjukkan bahwa selisih nilai tekanan darah sistolik pada sebelum dan setelah dilakukan yoga sebesar 9,03 mmHg dan selisih nilai tekanan darah diastolik pada sebelum dan setelah dilakukan yoga yaitu 6,56 mmHg (Yasa, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan non-farmakologis dalam menangani hipertensi.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gerontik Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang dilakukan pada tanggal 4-5 November 2019 di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo didapatkan 28% dari 29 lansia menderita hipertensi, 22% dari 29 lansia menderita asam urat dan 8% dari 29 lansia menderita katarak.

Hal ini menunjukkan bahwa penyakit Hipertensi merupakan penyakit terbanyak di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo. Ditemukan salah satu lansia yaitu Ny. L yang menderita penyakit Hipertensi. Hipertensi yang diderita klien diakibatkan dari gaya

hidup dan faktor keturunan. Klien mengatakan bahwa ia jarang berolahraga serta tidak bisa mengontrol makanan yang di makan (konsumsi garam dan konsumsi kopi). 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 tersebut di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo dalam bentuk upaya promotif dan preventif dengan bekerjasama dengan pihak terkait yaitu pihak puskesmas.

Pembinaan lansia tersebut penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia Ny.L Dengan Hipertensi Serta Penerapan Yoga di Komunitas RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Tahun 2019”.

B. TUJUAN

1. TUJUAN UMUM

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia kelolaan dengan hipertensi pada lansia yang berada di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo wilayah kerja Puskesmas Nanggalo.

2. TUJUAN KHUSUS

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Hipertensi di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah Hipertensi di

RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo.

- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo.
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo.
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah Hipertensi di RW 06 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo.

C. MANFAAT

1. BAGI PENULIS

Sebagai salah satu bentuk dari pengembangan kemampuan peneliti dalam hal melakukan perawatan komprehensif dan menambah pengalaman penulis dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan yoga.

2. BAGI INSTITUSI PENDIDIKAN

Memberikan tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada disiplin ilmu keperawatan tentang perawatan komprehensif pada lanjut usia dengan permasalahan hipertensi dengan melakukan terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah. Diharapkan hasil laporan ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa keperawatan atau disiplin ilmu yang sama, yang ingin

melakukan penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan yoga.

3. BAGI PUSKESMAS

Hasil laporan ilmiah ini dapat dijadikan menjadi salah satu bahan masukan serta tambahan bagi puskesmas dalam pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lanjut usia dengan permasalahan hipertensi serta dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan melakukan terapi yoga.

