

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia membutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan membawa berbagai implikasi baik dari aspek social, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia 2010). Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). Oleh karena itu saat tubuh mengalami penuaan maka terjadi kemunduran fungsi tubuh, dimana kemunduran tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Eliopaulos, 2017).

Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi (2017), proyeksi penduduk tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Hal ini menunjukkan bahwa lansia akan terus bertambah dari tahun ke tahun (KEMENKES RI, 2017). Dengan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia dari tahun- ketahun Maka di Indonesia sendiri menyatakan kepeduliannya terhadap kesejahteraan lanjut usia untuk melangsungkan kehidupannya dimasa mendatang. Hal ini diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2016, dimana pemerintah

memiliki kewajiban terhadap lanjut usia untuk memberikan fasilitas pelayanan kesehatan, jaminan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan produktifitas dan kreatifitas kelompok lanjut usia. Hal ini bertujuan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat, mandiri dan lebih produktif secara sosial dan ekonomi.

Beberapa pelayanan yang diberikan kepada lansia yaitu pelayanan lansia di rumah maupun dirumah sakit serta pelayanan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat (Diatur dalam PERMENKES N0.67 Tahun 2016) seperti posyandu lansia yang diadakan oleh puskesmas setempat, selain itu terdapat program kerja pemerintah untuk lanjut usia yang sudah dilakukan puskesmas yaitu posyandu lansia dan pelayanan di panti jompo khusus lanjut usia.

Dengan bertambahnya usia dan kemunduran fungsi organ tubuh khususnya pada lansia menyebabkan kelompok ini rawan terhadap serangan berbagai penyakit. Adapun jenis keluhan kesehatan yang paling banyak dialami lansia seperti asam urat, darah tinggi, darah rendah, reumatik, diabetes, dan berbagai jenis penyakit kronis lainnya (BPS, 2014).

Menurut Yonata (2016), Diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51%

kematian karena stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Infodatin Jantung, 2014). Hasil laporan Badan Litbangkes untuk registrasi penyebab kematian di 15 kabupaten/kota tahun 2011, proporsi penyebab kematian kelompok lansia (umur 55-64 tahun dan >65 tahun) yang paling tinggi adalah stroke dan *ischemic heart diseases* (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Penyakit hipertensi ini harus mendapatkan penanganan yang tepat dan aman, penanganannya bisa secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu mengkonsumsi obat-obatan dan non farmakologi salah satunya dengan berolah raga secara teratur seperti melakukan senam ergonomik. Menurut Mahardani (2010) bahwa dengan melakukan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah, dengan demikian 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. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun. Salah satu terapi non

farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi adalah senam ergonomik.

Senam ergonomis ini menyerupai gerakan sholat sehingga lebih mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan gerakan-gerakannya sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh yang diilhami dari gerakan shalat. Senam ergonomis baik untuk kesehatan tubuh karena gerakan senam ini bisa membuka, membersihkan dan mengaktifkan sistem-sistem pada tubuh seperti kardiovaskuler, perkemihan dan reproduksi. Senam dapat merileksasikan pembuluh-pembuluh darah, lambat laun senam ergonomis akan melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah akan menurun (Wratsongko, 2014). Selain itu, senam ergonomis diduga dapat mengubah vasokonstriktor menjadi vasodilator. Senam ergonomis juga terbukti meningkatkan produksi oksida nitrat dan meningkatkan fungsi vasodilatasi yang akan mengurangi resistensi perifer dan menurunkan tekanan darah (Guyton dan Hall, 2010). Setelah senam, terjadi penurunan aktivitas kardiovaskular, baroreseptor akan merespon untuk memberikan penurunan denyut jantung dan kontraktilitas jantung serta penurunan tekanan darah dan baroreseptor bertugas untuk mengembalikan keadaan tubuh menjadi seimbang atau homeostasis. Senam ergonomis yang cukup dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Setyowati, 2015).

Senam Ergonomis termasuk kedalam alternatif bentuk aktivitas fisik yang bisa membantu untuk mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk beberapa individu dan mampu memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak

(Wratsongko, 2014). Senam ergonomis juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi dan juga perubahan tingkat stres. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan serta perubahan tingkat stres (Guyton dan Hall, 2010).

Senam ergonomik di ilhami dari gerakan sholat, dan gerakannya sendiri menyerupai gerakan-gerakan sholat. Menurut Osama (2019) shalat dapat disarankan sebagai olahraga pemanasan dan latihan intensitas ringan yang memberikan manfaat dalam hal sistem kardiovaskular, sistem muskuloskeletal, postur tubuh dan komposisi tubuh. Selain dalam penelitian Doufesh et all (2013) menyatakan bahwa TD sistolik dan diastolik menurun secara signifikan setelah penampilan dan pantomim Shalat, dan penurunan TD yang lebih besar diamati selama kinerja Shalat. Shalat manuver setara dengan olahraga sedang dalam hal nilai latihan fisiknya. Shalat juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan sistem kardiovaskular. Nilai HR yang rendah pada posisi sujud menurunkan TD sistolik baik aktual maupun tiruan Shalat. Shalat, dalam pengertian ini, dapat digunakan sebagai terapi bagi pasien yang mengalami gangguan jantung seperti hipertensi atau masalah pada sistem muskuloskeletal. Didalam penelitiannya teknik Protokol eksperimental dibagi menjadi dua bagian, kinerja aktual dan aksi pantomim Shalat. Setiap sesi dimulai dan diakhiri dengan subjek berbaring di tempat

tidur untuk beristirahat dalam posisi terlentang selama 5 menit sebelum HR dan BP mereka dicatat. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas sholat atau lebih dikenal dengan senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah.

Selain itu beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia diantaranya: penelitian Upriani (2018), menunjukkan terjadinya perubahan tekanan darah pada lansia dimana sebelum di berikan senam ergonomik dan setelah di berikan senam ergonomik mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryati (2020) terdapat ada pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam ergonomik. Selain itu penelitian So'emah (2017) juga menyatakan bahwa ada perbedaan dan perubahan yang signifikan antara sistolik dan diastolik tekanan darah pada pasien hipertensi setelah senam dilakukan. Dengan kata lain kondisi tubuh yang rileks, dan tidak mengalami stress maka pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi tanpa adanya tahanan, ini dapat memaksimalkan oksigen dan melancarkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Terlebih bila dilakukan secara teratur, dan tetap menjaga gaya hidup sehat untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah untuk mencapai batas normal.

Menurut Penelitian Andari (2020) bahwa terdapat pengaruh intervensi senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, dimana intervensi dilakukan 2x seminggu selama 2 minggu dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomik. Sejalan

dengan penelitian Ratnaningsih (2019) bawa dengan melakukan latihan senam ergonomik selama 14 hari dengan durasi \pm 20 menit didapatkan bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam ergonomis efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Dianjurkan agar senam ergonomis diterapkan sebagai alternatif penurun tekanan darah hipertensi lansia dan dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan. Sesuai dengan penelitian Ningsih (2015) tentang “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Ayah Bunda Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang” menyatakan senam ergonomis efektif menurunkan tekanan darah pada lansia, setelah dilakukan latihan sebanyak 6 kali dalam 2 minggu selama 20 menit.

Menurut Sagiran (2013) Setiap gerakan ergonomik mengandung manfaat yang luar biasa dalam menjaga kebugaran tubuh, dapat melancarkan aliran darah karena semua pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi. Karena itu setelah perbuatan Senam ergonomis yang tepat dan rutin dilakukan setiap responden akan memiliki daya tahan tubuh yang baik dan prima sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah. Tidak hanya kualitas dan kuantitas dalam melakukan senam ergonomis, setelah diberikan pengobatan juga perlu dilakukan pembenahan pola hidup sehat agar tekanan darahnya tetap terkontrol, dimana tekanan darahnya dapat menurun.

Untuk itu Peran serta perawat sebagai perawat keluarga khususnya lansia sangat diperlukan. Peran perawat tersebut tidak terlepas dari tujuan keperawatan keluarga yang terdiri atas promosi dan pemeliharaan. Dimana

peran tersebut meliputi: pencegahan primer yaitu melakukan promosi kesehatan agar individu bebas dari penyakit, pencegahan sekunder yaitu melakukan deteksi dini terhadap penyakit, diagnosis, dan terapi terhadap suatu penyakit, pencegahan tersier yaitu dengan mempertimbangkan pelayanan kesehatan di rumah dan prevalensi penyakit kronik serta disabilitas dimana hal ini berkaitan erat dengan peningkatan populasi lansia yaitu mencakup rehabilitasi dan pemulihan kesehatan. Hal tersebut bertujuan agar keluarga dan lansia dapat berperilaku sehat secara mandiri (Friedman dkk, 2010).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gerontik Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang dilakukan pada tanggal 14 September 2020 di Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok pada keluarga Ny.Y didapatkan masalah keperawatan pada salah satu lansia yaitu Ny. Y 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 Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.Y Dengan Kasus Hipertensi Dan Penerapan Senam Ergonomik Di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok Tahun 2020”**.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Ny.Y dengan senam ergonomik pada lansia yang berada di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Hipertensi di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kota Solok.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah Hipertensi di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kota Solok.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Hipertensi di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kota Solok.
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah Hipertensi di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kota Solok.
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah Hipertensi di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kota Solok.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah Hipertensi di Jorong Gando Nagari Paninggahan Kecamatan Junjung Sirih Kota Solok.

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 ergonomik.

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 ergonomik 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 ergonomik.

3. 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 cara melakukan senam ergonomik.