

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Puskesmas adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perseorangan tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya *promotif* dan *preventif*, untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya di wilayah kerjanya. (Kemenkes, 2019)

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan (*graduil*) kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti serta mempertahankan struktur dan fungsi secara normal, ketahanan terhadap cedera termasuk adanya infeksi. Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan syaraf dan jaringan lain sedikit demi sedikit. Tidak ada batasan yang tegas pada usia berapa kondisi kesehatan seseorang mulai menurun. Setiap orang memiliki fungsi fisiologis alat tubuh yang sangat berbeda, baik dalam pencapaian puncak fungsi tersebut maupun saat menurunnya. Fungsi fisiologis tubuh mencapai puncaknya pada usia 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai dengan bertambahnya usia. (Andri et al., 2019)

Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif maupun negatif. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia

berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Disisi lain peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan. (Priambodo, 2020)

Lansia adalah bukan suatu penyakit, tetapi tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh itu bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda yang terjadi pada proses menua mulai tampak saat usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun. (Handayani et al., 2020)

Fungsi fisiologis pada saat bertambahnya umur mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Melitus (DM), dan hipertensi merupakan prevalensi tertinggi penyakit yang dialami lansia. (Eviyanti, 2020)

Seiring dengan proses menua tersebut tubuh akan mengalami berbagai masalah penyakit kesehatan, salah satunya hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit (Setiawan, 2014)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara

berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4. (Kemenkes RI, 2019)

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16% (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan catatan dan laporan dari Sistem Informasi Kesehatan Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa hipertensi masuk dalam daftar 10 besar penyakit terbanyak selama 3 tahun terakhir. Hipertensi menduduki urutan ketiga tahun 2019 dan didapatkan data total penderita hipertensi sejumlah 22.050 orang. Pada tahun 2020, hipertensi menduduki urutan pertama dengan kasus sebanyak 2104 orang. Tahun 2021, hipertensi kembali menduduki urutan pertama dengan jumlah 1.537 kasus.

Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegahnya dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai, menghindari kafein, rokok, alcohol, dan stress, kemudian menerapkan pola makan yang sehat dengan menghindari atau mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolestrol, santan, garam berlebihan, dan penggunaan kadar gula tinggi. (Eviyanti, 2020)

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat antihipertensi, sedangkan terapi dengan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu : mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium dalam bentuk makanan, dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok,

mengurangi konsumsi alcohol, menciptakan keadaan rileks, dan latihan fisik (olahraga) secara teratur. (Eviyanti, 2020)

Jenis latihan fisik (olahraga) yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh. (Eviyanti, 2020)

Latihan fisik merupakan bentuk dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, terukur, dan progresif yang melibatkan gerakan tubuh (otot - otot tubuh) berulang – ulang dan dikerjakan dengan maksud untuk mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani. Dalam melakukan latihan fisik harus memenuhi beberapa syarat, seperti frekuensi dan intensitas. Durasi dan jenis latihan yang dilakukan agar memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Telah diketahui bahwa latihan fisik dapat mencegah, mengobati serta mengontrol terjadinya hipertensi. (Jusmiati, 2019)

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Jepang memberikan salah satu bukti bahwa olahraga yang teratur sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Palmer & Williams, 2007). Olahraga yang dilakukan pada lansia harus disesuaikan secara individual untuk tujuan yang khusus dapat diberikan pada jenis dan intensitas latihan tertentu. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik bagi lansia adalah senam karena secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga keelastisitasnya. (Jusmiati, 2019)

Pengaruh senam dalam menurunkan tingkat hipertensi sejalan dengan penelitian Margiyati (2010) terdapat pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, 91,67% responden mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 10,69 mmHg dan diastolik 6,11 mmHg. Sama halnya dengan penelitian Moniaga (2013)

tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan dari awal sebelum melakukan kegiatan senam bugar lansia sampai minggu ke 3 perlakuan didapatkan tekanan darah sistolik pada klien mengalami penurunan yang menunjukkan perbedaan, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami kenaikan dan tidak menunjukkan perbedaan tapi masih dalam batas normal. (Jusmiati, 2019)

Oleh karena itu, Berdasarkan data dan permasalahan diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus “Penerapan Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan nilai tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan intervensi keperawatan latihan senam lansia”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Untuk mengetahui asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan Diagnosa hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian keperawatan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin
- b. Menentukan diagnosis keperawatan pada penderita hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.
- c. Menyusun perencanaan penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang penderita hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.
- d. Melaksanakan intervensi asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan melakukan senam lansia sebagai suatu upaya penurunan tekanan darah di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

- e. Melakukan evaluasi Intervensi keperawatan pada lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah melakukan latihan fisik senam lansia sebagai suatu upaya penurunan tekanan darah di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti dalam menyusun suatu penelitian ilmiah dan memberikan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan berkaitan dengan manfaat senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

1.4.2. Bagi Pasien dan Keluarga

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran bagi pasien dan keluarga mengenai pentingnya manfaat senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.3. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat diaplikasikan dalam perkembangan pendidikan ilmu keperawatan bahwa senam lansia merupakan salah satu terapi keperawatan non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.4. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi puskesmas untuk dapat memberikan pelayanan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis tetapi juga pengobatan non farmakologis terhadap penyakit hipertensi seperti penerapan olahraga senam lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.5. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan wacana ilmiah bagi instansi pendidikan, dan wahana untuk memperkaya ilmu pengetahuan, serta pendukung bagi penelitian berikutnya.