

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seseorang dianggap sebagai lansia ketika mencapai usia 65 tahun atau lebih. Lansia bukanlah sebuah penyakit, melainkan fase lanjut dari perjalanan hidup yang dicirikan oleh penurunan kemampuan tubuh dalam mengatasi tekanan lingkungan. Lansia mencerminkan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi stres fisiologis, yang berkaitan dengan penurunan daya tahan hidup dan peningkatan kepekaan secara individual. (Efendi dan Mahfud 2019).

Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan usia (lansia) apabila usianya 65 tahun keatas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap jalur lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. (Hakim Luqmanul, 2022).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam karena dapat menjadi fatal tanpa menunjukkan gejala yang dapat memperingatkan penderitanya terlebih dahulu. Gejala-gejala hipertensi melibatkan sensasi sakit kepala atau berat di tengkuk, vertigo, palpitasi jantung, kelelahan, penglihatan kabur, tinnitus (denging dalam telinga), dan mimisan. (Kemenkes RI, 2020).

Hipertensi menjadi ancaman serius bagi sebagian besar populasi dunia, termasuk di Indonesia, yang tercermin dari peningkatan jumlah penderita yang terus terjadi menurut data statistik. Berbagai faktor berkontribusi pada situasi ini, seperti kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, gaya hidup tidak sehat, dan pola makan yang kurang baik. Menurut data Organisasi Kesehatan

Dunia (WHO) tahun 2020, sekitar 972 juta orang atau sekitar 26,4% populasi global mengidap hipertensi. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari total penderita hipertensi, sebanyak 333 juta berasal dari negara-negara maju, sementara sisanya, sebanyak 639 juta, terdapat di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. (WHO, 2020).

Hipertensi menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit terbanyak yang muncul pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia. Data menunjukkan bahwa lebih banyak wanita (30%) dan pria (29%) yang menderita hipertensi, dan sekitar 80% peningkatan kasus hipertensi terjadi terutama di negara berkembang (Triyanto, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2020, prevalensi hipertensi di Indonesia pada mereka yang berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%. Prevalensi hipertensi juga dapat diukur dengan menggunakan kuesioner yang ditemukan oleh tenaga kesehatan, mencapai 9,4%, sementara yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan atau sedang minum obat mencapai 9,5%, dengan 0,1% yang mengonsumsi obat sendiri. Riset Kesehatan Dasar tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada usia lanjut, dengan prevalensi mencapai 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada kelompok usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada kelompok usia 75 tahun ke atas.

Prevalensi hipertensi di Kalimantan Tengah pada tahun 2020 dengan kisaran usia 25-60 tahun sebanyak 10.567 kasus lama dengan penambahan kasus baru sebanyak 1.124 pertahun. Hipertensi juga menduduki urutan ketiga dari sepuluh penyakit terbanyak di Kabupaten Pulang Pisau, dengan angka kejadian sebesar 28.083 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan, 2020). Jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di dalam wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Pulang Pisau yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2021 yaitu 8.302 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Pulang Pisau, 2021). Adapun untuk di Wilayah kerja Puskesmas Bereng untuk penyakit Hipertensi sendiri menduduki peringkat pertama dengan jumlah 766 orang pada tahun 2023 dengan periode januari s.d oktober mengalami

peningkatan pada tahun 2021 yaitu untuk penderita hipertensi sebanyak 680 orang (Puskesmas Bereng, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular sampai saat ini masih dijuluki sebagai *The Silent Killer* karena gejalanya sulit dikenali bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2019). Yang lebih parah penderita hipertensi mampu mengundang resiko penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung dan juga gagal ginjal terminal (Kemenkes RI, 2019). Peran perawat dalam mendukung keluarga mengatasi permasalahan kesehatan dengan meningkatkan kemampuan keluarga dalam melaksanakan fungsi dan tanggung jawab perawatan kesehatan. Peran perawat keluarga melibatkan bantuan kepada keluarga yang memiliki anggota yang menderita hipertensi, seperti memberikan edukasi kesehatan kepada keluarga agar mampu melakukan perawatan secara mandiri. Selain itu, perawat juga berfungsi sebagai koordinator untuk merancang program kegiatan dari berbagai disiplin ilmu, melakukan pengawasan kesehatan, memberikan konsultasi dalam penyelesaian masalah, dan menjadi fasilitator dalam memberikan asuhan dasar kepada keluarga yang menghadapi penyakit hipertensi. Tindakan perawatan keluarga mencakup penyediaan informasi terkait hipertensi. (Fhania, Nurani and Argarini, 2022)

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis, data yang didapatkan hipertensi menduduki urutan kedua dari sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas Bereng pada tahun 2022 terdapat 860 penderita hipertensi dengan laki-laki sebanyak 267 kasus dan perempuan 601 kasus.

Penderita hipertensi sering mengalami kesulitan dan ketidaknyamanan dalam memulai tidur atau istirahat, terutama pada lansia yang cenderung mengalami gangguan pola tidur. Umumnya penderita hipertensi mengalami Gangguan tidur, mengalami pusing dan sakit pada leher tengkuk bagian belakang kepala. Gangguan seperti durasi tidur yang singkat, dapat mengakibatkan gangguan metabolisme dan endokrin, yang pada gilirannya dapat berkontribusi terhadap gangguan kardiovaskular (Javaheri, S., Isser, S.

S., Rosen, L. C., Redline, 2016). Pada kondisi tidur normal, tekanan darah umumnya mengalami penurunan. Namun, jika terjadi gangguan tidur, penurunan tekanan darah yang seharusnya terjadi saat tidur tidak berlangsung, meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Jika penderita hipertensi tidak mengalami penurunan tekanan darah normal sebesar 5%, maka kemungkinan 20% terjadi peningkatan tekanan darah (Calhoun, David. A., and Harding, 2010).

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa penerapan senam anti hipertensi dapat menjadi pendamping obat dalam menurunkan tekanan darah. Studi kasus (Fhania, Nurani and Argarini, 2022) senam anti-hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi dengan 2 sampel keluarga yang menyatakan bahwa ada perubahan tekanan darah setelah dilakukan intervensi senam kaki selama 15 menit. Dan menurut penelitian (Misbakhul Anwari Rita Vidyawati Ropickhotus Salamah Mashila Refani and Winingsih, 2018) hasil yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi pada lansia ada pengaruh penurunan dengan ($p\text{-value} = 0,0001$). Saran diharapkan senam anti-hipertensi dapat dijadikan intervensi oleh perawat sebagai pendamping obat dalam menurunkan tekanan darah yang dialami lansia.(Rismayanti *et al.*, 2022)

Pola tidur yang tidak memadai dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam tubuh seseorang. Selain itu, tidur dengan durasi yang pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan tekanan darah dan denyut jantung yang berlangsung selama 24 jam, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, dan retensi garam yang meningkat. Semua faktor ini dapat memicu adaptasi struktural dalam sistem kardiovaskular, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi di Puskesmas Bereng, hipertensi ternyata dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Faktor-faktor tersebut meliputi pola istirahat tidur yang tidak memadai, kurangnya pengawasan dari keluarga terhadap keteraturan minum obat, serta kebiasaan hidup seperti merokok, pola makan, dan konsumsi garam dapur yang berlebihan. Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini tertarik untuk menginvestigasi lebih lanjut.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini yaitu Bagaimanakah Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang Menderita Hipertensi Dengan Penerapan Intervensi Senam Anti Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bereng Kabupaten Pulang Pisau?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang Menderita Hipertensi Dengan Penerapan Intervensi Senam Anti Hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Menggambarkan Pengkajian Keperawatan pada Lansia yang Menderita Hipertensi.
- 1.3.2.2. Menggambarkan Diagnosa Keperawatan pada Lansia yang Menderita Hipertensi.
- 1.3.2.3. Menggambarkan Perencanaan Keperawatan pada Lansia yang Menderita Hipertensi dengan Intervensi Senam anti hipertensi.
- 1.3.2.4. Menggambarkan Implementasi Keperawatan pada Lansia yang Menderita Hipertensi dengan Intervensi Perawatan Senam Anti Hipertensi.
- 1.3.2.5. Menggambarkan Evaluasi Keperawatan pada Lansia yang Menderita Hipertensi dengan Intervensi Senam Anti.

- 1.3.2.6. Menganalisis hasil Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Menderita Hipertensi dengan Senam Anti Hipertensi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.1.1. Sebagai acuan bagi perawat di Puskesmas Bereng Kabupaten Pulang Pisau untuk melakukan perawatan hipertensi pada lansia dengan gangguan pola tidur.
- 1.4.1.2. Sebagai sumber informasi dan acuan bagi pasien dan keluarga untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Sebagai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur.
- 1.4.2.2 Sebagai *Evidence base nursing* dalam melaksanakan keperawatan pada lansia yang menderita hipertensi khususnya yang mengalami gangguan pola tidur.

1.5. Penelitian Terkait

- 1.5.1. (Fhania, Nurani and Argarini, 2022) Judul Penelitian Tentang “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi senam Anti-Hipertensi Pada Keluarga Dengan Diagnosa medis Hipertensi Di Kelurahan Jati Padang. Penelitian ini bertujuan mampu mendeskripsikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi Di Kelurahan Jati Padang. Metode yang di gunakan yaitu metode studi kasus menggunakan jenis rancangan penelitian yang bersifat deskriptif pada klien dengan hipertensi. Jumlah responden 2 Keluarga instrument penelitian yang digunakan yaitu format asuhan keperawatan pada lansia dengan penyakit hipertensi sesuai ketentuan yang berlaku. Hasil penelitian yang peneliti lakukan tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi pada Terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. P dari

150/88mmHg, setelah dilakukan intervensi selama 10 menit dan beristirahat selama $\pm$ 15 menit turun menjadi 147/83mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 154/90mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama $\pm$ 15 menit turun menjadi 152/82mmHg. Senam anti-hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi.

- 1.5.2. (Andi, S 2023) Judul Penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Perfusi Perifer Tidak Efektif Dan Penerapan Tindakan Senam Anti Hipertensi Di UPTD Puskesmas Jeruklegi I” Adapun penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan pada pasien lanjut usia hipertensi di Di UPTD Puskesmas Jeruklegi I yang juga memiliki masalah hipertensi. Teknik deskriptif penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus. Pada saat dilakukan pengkajian, diperoleh data pasien mengatakan kesemutan, nyeri, sakit kepala hingga tengkuk, skala nyeri 5, tekanan darah 180/100 mmHg. Tindakan senam anti hipertensi diterapkan selama 6 kali implementasi setiap dua hari sekali dengan durasi waktu 5 menit. Evaluasi dilakukan pada hari terakhir, pasien mengalami penurunan tekanan darah darah menjadi 152/90 mmHg. Kesimpulannya tindakan senam anti hipertensi efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- 1.5.3. (Riyana Vini Alvionita, Alfika Safitri and Rina Puspita Sari, 2023) Judul Penelitian “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Pelepasan Dengan Pemberian Intervensi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny K” Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan *Case Study Research* yaitu meneliti masalah melalui studi kasus dengan cara wawancara dan melakukan asuhan keperawatan. Diskusi dari hasil

penelitian studi kasus ini disimpulkan bahwa. Senam Hipertensi memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi.