

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) menurut WHO adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang pasti dialami setiap orang atau bisa juga disebut mengalami proses menjadi tua (tahap penuaan). Seiring dengan bertambahnya usia maka lansia akan mengalami perubahan-perubahan terkait dengan proses penuaan diberbagai system. Salah satunya perubahan pada system kardiovaskuler yang akan mengalami penurunan pada fungsinya sehingga terjadi berbagai masalah kesehatan yang bisa muncul seperti penyakit degenerative yang biasa dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi atau Hipertensi.

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini, Zulkifli, & Adhitya, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang umum terjadi terutama pada kalangan lanjut usia atau lansia. Semakin bertambah usia, tekanan darah cenderung semakin meningkat. Meski terus meningkat, tekanan darah pada lansia pun tidak menentu. Namun, para ahli menyakini bahwa pertambahan usia berpotensi menyebabkan pengerasan pembuluh darah. Pengerasan tersebut mengurangi kelenturan pembuluh arteri besar dan aorta, sehingga hipertensi pada lansia pun lebih mungkin terjadi. Berkurangnya kelenturan pembuluh arteri besar dan aorta berkaitan dengan adanya perubahan pada enzim plasma renin didalam tubuh. Akibatnya, tubuh mengalami retensi cairan dan tidak dapat membuang garam dari dalam tubuh dengan baik. Pada lansia, kondisi inilah yang dapat meningkatkan terjadinya tekanan darah tinggi.

Hipertensi disebut sebagai the silent killer atau pembunuh diam-diam, dimana risiko paling tinggi kejadian hipertensi adalah lansia. Lansia sering tidak

mengetahui bahwa dirinya adalah penderita hipertensi dan baru diketahui setelah pemeriksaan pada penyakit lain atau setelah terjadi kerusakan pada sistem organ. Kerusakan organ adalah target akibat besarnya peningkatan derajat tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak mendapatkan pengobatan pada hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2 yang memiliki resiko tertinggi pada komplikasi dan kecacatan permanen, sehingga perlunya untuk penderita dalam mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi pada lansia sangat terkait dengan gaya hidup dan perilaku beresiko kesehatan. Perilaku kesehatan yang menjadi faktor risiko hipertensi pada lansia adalah kurang serat seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih serta faktor stres. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Alifariki, 2019).

Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Data dari *World Health Organization* menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016. Menurut Riskesda tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun, Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekita 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3%. Data dari Riskesda tahun 2018 juga mengatakan bahwa prevalensi hasil pengukuran darah pada penderita hipertensi terdapat pada provinsi Kalimantan Tengah dengan prevalensi penderitanya sekitar 34,47 %. Angka tersebut menunjukkan bahwa Hipertensi terutama di provinsi Kalimantan Tengah masih diatas angka rata-rata nasional (Kemenkes, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), Laporan Riskesdas Kalimantan Tengah (2018), melaporkan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia 34,5 %, angka tersebut menunjukkan peningkatan kejadian hipertensi jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 26,7%. Berdasarkan data yang diperoleh dari rekapan 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Desa Tumbang Liting tercatat ada 11.152 pasien Hipertensi tahun 2022 dan Hipertensi menempati urutan pertama dalam kategori tersebut.

Penatalaksanaan pada pasien penderita hipertensi dapat diberikan terapi baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis yang dapat diberikan berupa obat anti hipertensi sedangkan pada terapi non farmakologis hal utama yang dapat dilakukan ialah dengan mengintervensi gaya hidup pasien seperti menjalani pola hidup sehat salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti Geriatric exercise, relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Menurut Palmer dalam penelitian Istiqomah (2018) menyebutkan bahwa penanganan hipertensi nonfarmakologi antara lain yaitu : mengurangi asupan garam, mengurangi kelebihan berat badan (obesitas), membatasi konsumsi alkohol, olahraga, *Progresive Muscle Relaxation* dan *music relaxation* (terapi musik).

Geriatric exercise 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 (Rahmiati, 2020).

Latihan fisik atau senam akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler, dimana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan

meningkat sesuai dengan perubahan- perubahan yang terjadi. Hal tersebut dapat mengetahui perubahan pada frekuensi jantung, isi sekuncup, dan curah jantung. Latihan fisik teratur akan menghasilkan penurunan tekanan darah dan akan menetap selama latihan fisik terus dilakukan. Sewaktu seseorang melakukan gerak badan (berolahraga) sel-sel otot yang aktif menggunakan lebih banyak oksigen untuk menunjang peningkatan kebutuhan energi yang digunakan pada waktu berolahraga. Kecepatan denyut jantung meningkat untuk menyalurkan lebih banyak darah beroksigen ke otot. Jantung meningkatkan kekuatan dan efisiensinya, sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah ke denyutnya. Setelah mengikuti latihan senam dengan intensitas yang sedang seperti *Geriatric exercise* ini denyut nadi menjadi lebih rendah dan tekanan darah menjadi berkurang minimal ada penurunan tekanan darah meskipun belum maksimal. Latihan olahraga bisa menurunkan tekanan darah karena latihan dapat merileksasikan pembuluh darah. sehingga tekanan darah menurun (Kartika, 2023).

Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka peneliti ingin memaparkan bagaimana gambaran analisis asuhan keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi melalui penerapan *Geriatric exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “ Bagaimanakah hasil analisis asuhan keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi melalui penerapan *Geriatric exercise* terhadap penurunan tekanan darah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi melalui penerapan *Geriatric exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Menggambarkan pengkajian keperawatan pada lansia dengan Hipertensi.
- 1.3.2.2 Menggambarkan diagnosa keperawatan yang muncul pada lansia dengan Hipertensi.
- 1.3.2.3 Menggambarkan perencanaan keperawatan dengan Hipertensi penerapan *Geriatric exercise*
- 1.3.2.4 Menggambarkan implementasi keperawatan dengan penerapan *Geriatric exercise*
- 1.3.2.5 Menggambarkan evaluasi keperawatan dengan penerapan *Geriatric exercise*
- 1.3.2.6 Menganalisis hasil asuhan keperawatan pada Lansia dengan hipertensi melalui penerapan *Geriatric exercise* terhadap penurunan tekanan darah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.1.1 Sebagai acuan bagi perawat di Puskesmas untuk melakukan *Geriatric exercise* terhadap penurunan tekanan darah bagi lansia yang mengalami hipertensi
- 1.4.1.2 Sebagai sumber informasi dan acuan bagi lansia untuk melakukan gerakan senam di rumah

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Sebagai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait *Geriatric exercise* terhadap penurunan tekanan darah
- 1.4.2.2 Sebagai *evidence base nursing* dalam melaksanakan *Geriatric exercise* di puskesmas khususnya penatalaksanaan hipertensi.

1.5 Penelitian Terkait

- 1.5.1 Penelitian yang dilakukan oleh Diniyah dan Agus (2024) dengan judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literature” Metode yang digunakan

adalah literature review, jurnal yang digunakan pada literature review ini adalah jurnal yang terbit dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yaitu 2018-2023. Berdasarkan hasil literature review didapatkan terdapat pengaruh *geriatric exercise* (senam lansia) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Geriatric exercise* biasanya terdiri dari beberapa gerakan seperti peregangan, pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan tersebut bertujuan untuk menurunkan tingkat stress depresi dan kecemasan pada lansia sehingga dapat menstimulasi kerja sistem saraf perifer (*autonomy nervous system*) terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic. *Geriatric exercise* yang rutin dilakukan dapat menjaga kestabilan tekanan darah sehingga dapat menghindari komplikasi lebih lanjut dari hipertensi.

1.5.2 Sejalam dengan penelitian Herlinawati et al. (2024) dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Pertengahan Dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Cibeber Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2023”. Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan desain pra-eksperimental dengan model desain one-group pra-post test. Hasil Penelitian: Rata-rata tekanan darah sebelum melakukan senam lansia (pretest) adalah 151,94/93 mmHg, sedangkan setelah melakukan senam lansia (post-test) menjadi 137,90/87 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan dari senam lansia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi usia pertengahan di UPTD Puskesmas Cibeber. Kesimpulan: Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan pemberian senam lansia memiliki pengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah pasien hipertensi usia pertengahan di UPTD Puskesmas Cibeber.

1.5.3 Dewi et al. (2023). Terapi Modalitas *Geriatric exercise* Dengan

Hipertensi Di Desa Sungai Tandipah Rt 3. Proses penuaan terjadi secara alami dan proses alami tersebut menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lansia, yaitu dari segi kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan yang secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. *Geriatric exercise* dilakukan untuk mencegah kenaikan tekanan darah. *Geriatric exercise* dilakukan selama 1 hari selama 20 menit. Terjadi penurunan pada tekanan darah pada lansia. *Geriatric exercise* harus terus dilaksanakan berkesinambungan agar tekanan darah lansia tetap terkontrol.