

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan salah satu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia, dimulai sejak kelahiran sampai menjadi tua. Selama proses menua terjadi perubahan fungsi fisik, spiritual, psikologis, dan sosial yang terjadi secara alamiah (Dian, 2021). Pada Lanjut Usia (Lansia) banyak yang mengalami kemunduran fisik yaitu penyakit degeneratif yang mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh karena penuaan seperti reumatix, osteoporosis, penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, dan kanker. Hipertensi menduduki peringkat ke dua untuk penyakit lansia terbanyak di Indonesia (Pusdatin Lansia, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan keadaan istirahat/tenang selama selang waktu lima menit (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi adalah gangguan pada sistem sirkulasi darah yakni tekanan darah mengalami kenaikan yang dapat menyebabkan risiko penyakit stroke, gagal ginjal, dan jantung (Masyudi, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi hipertensi secara global pada tahun 2019 adalah sebesar 22% dari penduduk di dunia (WHO, 2020). Hipertensi ditemukan pada semua populasi dengan angka kejadian yang berbeda yang berhubungan dengan faktor genetik, ras, regional, sosio budaya, dan gaya hidup serta resiko meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Dewasa ini ada sekitar 422 juta orang

penyandang hipertensi yang berusia lebih dari 18 tahun di seluruh dunia. Faktanya satu dari dua orang dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa dia penyandang hipertensi.

Menurut Kemenkes (2018) hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal, dan kebutaan. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Riskesdas (2018) menyatakan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian tertinggi di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data pada Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2020 hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk kedalam sepuluh besar penyakit yang ada di Sleman dengan jumlah kasus 138,702. Penjarangan posyandu lansia hipertensi menempati posisi pertama sebagai penyakit terbanyak yang menyerang lansia di Sleman.

Pada tahun 2021 kunjungan tertinggi di UPT Puskesmas Godean I yaitu pada kasus Hipertensi sebanyak 4.297 kunjungan, kunjungan tertinggi kedua yaitu Diabetes Mellitus sebanyak 1.688 kunjungan. Kunjungan pasien rawat jalan di Puskesmas Godean I pada tahun 2021 sebanyak 62.409 kunjungan. Kunjungan rawat inap di Puskesmas Godean I pada tahun 2021 sejumlah 359 orang dengan jumlah kunjungan laki-laki 41 orang dan perempuan 318 orang.

Hipertensi tidak hanya menyebabkan angka kematian yang tinggi (*high case fatality rate*) tetapi juga mempengaruhi penurunan kualitas hidup

(Sudarmako, 2008 dalam Sumartini *et al.*, 2019). Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi, namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar dan mual (Adriani, 2018). Upaya penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi, salah satunya dengan senam hipertensi. Senam hipertensi tidak menimbulkan efek samping berbahaya jika dilakukan dalam jangka panjang (Efliani D., Ramadia, A., 2022).

Upaya lain dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah peran perawat. Peran perawat sangat dibutuhkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi. Proses asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan harus dilaksanakan secara komprehensif dan berkesinambungan. Salah satu peran perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan, yaitu sebagai pemberi perawatan dan pendidik (Andini *et al.*, 2018). Perawat sebagai pemberi perawatan dan pendidik dapat melakukan berbagai intervensi keperawatan bagi klien hipertensi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu menerapkan senam hipertensi bagi klien.

Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (Sumartini *et al.*, 2019). Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan

oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Senam hipertensi juga merupakan olahraga yang mudah, murah, dan bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Senam hipertensi dapat memelihara kebugaran jasmani lansia. Senam hipertensi juga bermanfaat untuk menguatkan otot, meningkatkan kelenturan, dan menjaga keseimbangan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Senam hipertensi bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot (khususnya otot jantung), sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Basuki & Barnawi, 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Godean I pada tanggal 17 Januari 2023 didapatkan bahwa penyakit hipertensi menjadi urutan pertama dari sepuluh besar penyakit dengan persentase 56%. Berdasarkan wawancara dari petugas kesehatan upaya yang telah dilakukan seperti program pengobatan hipertensi dengan program prolanis, edukasi mengenai gaya hidup sehat, konsumsi obat secara teratur, dan rutin monitor tekanan darah ke fasilitas kesehatan, namun banyak lansia penderita hipertensi yang tidak rutin minum obat dan tidak rutin mengikuti kegiatan prolanis dan posyandu. Sejauh ini belum ada upaya terapi non farmakologi yang diberikan pada Lansia yang tidak rutin mengikuti kegiatan prolanis ataupun posyandu dan yang tidak mengkonsumsi obat rutin di puskesmas Godean 1.

Banyaknya penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Godean I maka peneliti mengambil dua kasus lansia dengan hipertensi di Dusun

Kragilan yaitu Tn. S berusia 76 tahun dan Ny. S yang berusia 72 tahun dibuktikan dengan hasil data dari Puskesmas Godean I dan pengukuran tekanan darah pada klien yang selalu lebih dari 140/90 mmHg. Dimana lansia tidak rutin mengkonsumsi obat, tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, tidak rutin melakukan aktivitas fisik dan belum pernah mendapatkan edukasi senam hipertensi maka peneliti tertarik melakukan penerapan senam hipertensi sebagai salah satu upaya penatalaksanaan non farmakologi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah pada dua lansia.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memperoleh pengalaman nyata mengenai penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Godean I.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Godean I.
- b. Mendokumentasikan pelaksanaan penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk menurunkan

tekanan pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Godean I.

- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik saat penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Godean I.

C. Manfaat

Laporan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak meliputi:

1. Manfaat teoritis

Laporan ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga keperawatan demi meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan pengembangan sumber daya manusia dalam bidang keperawatan profesional.

2. Manfaat praktis

a. Puskesmas

Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi untuk menerapkan senam hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengembangan sistem pendidikan keperawatan.

c. Pelaksana perawat

Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dengan menerapkan senam hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah.

d. Bagi lansia

Dapat menerapkan penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi yaitu senam hipertensi secara rutin dalam upaya penurunan tekanan darah.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam studi kasus penerapan senam hipertensi pada lansia adalah ilmu keperawatan gerontik. Asuhan keperawatan diberikan pada dua lansia di wilayah kerja Puskesmas Godean I Kabupaten Sleman mulai tanggal 20 Februari sampai 4 Maret 2023. Proses Keperawatan yang diberikan pada lansia dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan senam hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah.