

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Lansia secara keseluruhan akan mengalami perubahan biologis. menurunnya masa tulang dan masa otot sehingga akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan yang sangat beresiko terhadap kejadian jatuh pada lansia (Handayani et al., 2020).

Penuaan penduduk di dunia dan di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka harapan hidup dan angka kesakitan. Lanjut usia dibagi menjadi tiga kelompok : Middle/Young Elderly ( 45-59 tahun), Elderly (60-70 tahun), Old ( 75-90 tahun) dan very old ( >90 tahun). Lansia sebagian besar akan mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga rentan akan terjadi berbagai macam penyakit penyakit salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan arteri lebih dari batas normal yaitu batas normal tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 85 mmHg (Pratiwi et al., 2021).

Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya karena dapat menimbulkan kematian yang tiba-tiba sehingga sering disebut “the silent killer”. Hipertensi juga masih menjadi penyebab utama kematian secara global, terhitung 10,4 juta orang mengalami kematian pada tiap tahunnya. Dengan hal itu hipertensi menjadi penyebab yang sangat kompleks dan berbahaya karena semakin banyaknya penderita hipertensi yang dapat merenggut nyawa (Pratiwi et al., 2021)

Menurut WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, kemungkinan angka tersebut akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Damayanti & S, 2022). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%), estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar

63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. menurut data dari dinas kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dari tahun 2021 sampai 2024 mengalami peningkatan, pada 2021 kasus hipertensi di DIY sebesar 127.188 orang, pada 2022 kasus hipertensi di DIY sebesar 129.764 orang dan pada 2023 kasus hipertensi di DIY mencapai 143.382 orang, yang merupakan kasus tertinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Berdasarkan data pada dinas kesehatan kabupaten sleman tahun 2020 Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk dalam 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

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam pengendalian dan pencegahan hipertensi, yaitu menghimbau masyarakat untuk berperilaku “CERDIK”. CERDIK adalah akronim dari Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin Aktivitas fisik., Diet Seimbang, Istirahat cukup dan Kelola Stress. Perilaku CERDIK dalam mengontrol hipertensi yaitu melakukan pemeriksaan secara rutin, bagi perokok aktif dapat berusaha berhenti merokok, rajin berolahraga setidaknya 30 menit dalam sehari, diet sehat dan seimbang, melakukan istirahat yang cukup sekitar 6-8 jam dalam sehari, dan kendalikan stress dengan melakukan aktivitas fisik.

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.

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

Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah kurangnya aktivitas fisik atau olahraga. Klien hipertensi dapat melakukan aktivitas fisik ringan atau olahraga untuk mengurangi peningkatan tekanan darah, salah satunya senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah, yang dilakukan 2x dalam seminggu (Sumartini et al., 2019)

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 (Samudra Prihatin Hendra Basuki et al., 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gamping I Pada tanggal 15 Januari 2024 didapatkan bahwa penyakit hipertensi masuk kedalam sepuluh besar penyakit tidak menular (PTM) dengan jumlah 2.259 jiwa atau 47% penderita hipertensi. Dengan jumlah penderita hipertensi laki laki sebanyak 882 jiwa dan 1437 jiwa perempuan yang menderita hipertensi. Berdasarkan wawancara dari petugas kesehatan upaya yang telah dilakukan meliputi 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 Gamping I.

Banyaknya penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Gamping I khususnya di padukuhan kalimanjung, maka peneliti mengambil dua kasus lansia dengan hipertensi di dusun kalimanjung yaitu Tn. D dan Ny. S yang berusia 76 dan 70 tahun. Di buktikan dari hasil data posyandu lansia dan pengukuran darah pada klien yang selalu tinggi. Dimana lansia tidak rutin meminum obat, tidak rutin control ke pelayanan kesehatan dan belum pernah mendapatkan edukasi senam hipertensi maka peneliti tertarik melakukan penerapan senam hipertensi sebagai salah satu upaya penatalaksanaan non farmakologi dalam penurunan tekanan darah pada dua lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah bagaimana penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping I?

## **C. Tujuan Penulisan KIAN**

### **1. Tujuan Umum**

memperoleh pengalaman nyata mengenai penerapan senam hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk penurunan tekanan darah pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping 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 penurunan tekanan darah pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping I.

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

#### **D. Manfaat Penulisan**

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. Bagi 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. Bagi institusi pendidikan

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

###### c. Bagi 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.

**E. 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 Gamping I Kabupaten Sleman mulai tanggal 26 Februari sampai 9 Maret 2024. Proses Keperawatan yang diberikan pada lansia dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan senam hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah.