

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu bagian dari proses tumbuh dan berkembangnya manusia. Lansia bukanlah suatu penyakit, namun suatu tahapan dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Menurut WHO usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria berikut: usia pertengahan (*middle age*) ialah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) ialah di atas 90 tahun (Fatmah, 2020).

Jumlah lansia di Indonesia setiap tahunnya semakin bertambah, pada tahun 2015 jumlah lansia mencapai 24,5 juta jiwa, jumlah populasi lansia pada tahun 2020 diproyeksikan akan melebihi jumlah balita, pada tahun 2025 Indonesia akan menduduki peringkat negara ke-4 setelah RRC, India, dan Amerika Serikat. Peningkatan jumlah populasi lansia dikarenakan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kedokteran dalam meningkatkan kualitas hidup dan menjadikan usia harapan hidup semakin meningkat (Nugroho, 2019).

Pada lanjut usia menurut Constantinides (1994) yang dikutip oleh Sunaryo (2018), akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Oleh karena itu, dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut

penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, 1999 dalam Suryono, 2018). Proses menua menyebabkan berbagai perubahan anatomis, fisiologis, serta biokimia pada tubuh. Perubahan tersebut mempengaruhi berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang ditandai oleh berbagai kemunduran fisik dan juga kemunduran kemampuan kognitif pada lansia yang seringkali menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Maryam, 2019).

Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu peningkatan insiden penyakit kronis yang meliputi penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan penyakit-penyakit yang terkait dengan jantung dan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes melitus, rematik, dll, akibat gaya hidup yang tidak baik dan menetap sehingga angka kesakitan pada lansia meningkat (Khomarun, 2020). Kemunduran fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler (Efendi, 2019), dimana katup mitral dan aorta jantung mengalami penebalan dan menjadi lebih kaku dan lebih lambat dalam kontraktilitas terhadap respon stres. Peningkatan frekuensi jantung terhadap respon stres menjadi berkurang, untuk mengkompensasi adanya masalah frekuensi jantung maka terjadi peningkatan isi sekuncup, sehingga curah jantung meningkat dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lansia (Maryam, 2019).

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menunjukkan kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi,

dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Kejadian hipertensi ini lebih tinggi dibandingkan negara maju bahkan nyaris sebanyak 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, dan terjadi peningkatan sebanyak 8,1%. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Peningkatan tekanan darah pada klien dengan penyakit hipertensi menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat pada dua hari berturut-turut (WHO, 2021).

Prevalensi kejadian hipertensi pada tahun 2018 menurut Riskesdas mencapai angka 34,1% penderita hipertensi, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan data pada tahun 2017 yang terdapat 25,8% penderita. Hasil yang didapatkan berdasarkan dari data yang diperoleh melalui pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia yang berusia >18 tahun. Terjadi peningkatan hipertensi selama 5 tahun terakhir (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui diagnosis dokter pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 8,4% (Riskesdas, 2018) dalam (Hariawan & Tatisina, 2020).

Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut. Pada usia 18 tahun kejadian hipertensi sebesar 34,1%, pada penduduk yang berusia 31-34 tahun sebanyak 31,6%, pada penduduk yang berusia 45-54 tahun sebesar

45,3% sedangkan pada penduduk yang berusia 55-64 tahun sebesar 55,2% (Melizza & Hikmah, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 prevalensi hipertensi di Kota Padang sebanyak 21,7%. Prevalensi Hipertensi menurut karakteristik kelompok umur diatas 75 tahun memiliki prevalensi tertinggi yaitu mencapai (24,9%), umur 65-74 tahun (23,3%) dan 55-64 tahun (18,4%). Hal ini berarti akan semakin banyak penduduk yang berisiko tinggi untuk menderita hipertensi khususnya penduduk lanjut usia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018 menyebutkan hipertensi menempati urutan tertinggi dari 10 penyakit terbanyak di Kota Padang khususnya pada lansia. Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menyerang banyak orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2018).

Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun bertahun-tahun, ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus diterapi seumur hidup, pengobatan yang harus dikeluarkan cukup mahal dan membutuhkan waktu yang lama. Bila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan masalah lain berupa komplikasi berbagai organ jantung, ginjal, otak, mata. Hipertensi juga dapat menyebabkan kecacatan permanen dan kematian mendadak (Sumartini & Bachtiar, 2016).

Pengukuran tekanan darah memegang peranan yang penting dalam pemeriksaan fisik untuk mengetahui adanya naik turun tekanan darah pada lansia. Intervensi yang dapat dilakukan seperti intervensi farmakologi dan non

farmakologi (Dilianti, 2017). Bahaya atau komplikasi yang mungkin terjadi apabila tidak diobati adalah gagal jantung kongestif, stroke, demensia dan sakit ginjal (Casey dan Benson, 2020). Selama ini telah banyak lansia yang menggunakan terapi farmakologi, namun apabila obat-obatan dikonsumsi lansia dalam jangka panjang hal tersebut dapat memberikan dampak yang buruk bagi lansia contohnya seperti ketergantungan obat, mengakibatkan kerusakan pada fungsi kognitif dan terjadi penurunan metabolisme (Azis dan Maliya, 2019). Selain itu dapat menyebabkan penurunan pada fungsi ginjal (Kabore et al, 2019). Selain intervensi farmakologi, terdapat juga intervensi non farmakologi.

Intervensi non farmakologi antara lain menurunkan asupan lemak dan garam, menurunkan konsumsi alkohol, berhenti merokok, penurunan berat badan yang berlebih, konsumsi sayur dan buah, latihan fisik serta terapi komplementer (Dilianti, 2019). Masih banyak teknik untuk menurunkan hipertensi seperti terapi nutrisi, relaksasi progresif, terapi herbal, akupunktur, terapi tawa, aromaterapi, meditasi, hidroterapi dan refleksiologi (Dilianti, 2019). Senam juga termasuk olahraga yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia (Tulak, 2017). Jenis-jenis senam lansia bisa dipilih berdasarkan kesukaan masing-masing, ada aerobik, senam hipertensi, senam salsa, senam jazz, dan bahkan ada senam aerobik di bangku untuk lansia yang tidak bisa berdiri lama. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, terdapat senam yang dapat mengontrol serta menurunkan tekanan darah, yaitu senam tera.

Senam Tera Indonesia merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama

pernapasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam Tera ini resmi diperkenalkan oleh MENPORA pada tanggal 31 Maret 1987. Awalnya senam ini bernama Senam Pernafasan Thay Chi 18 Gerakan menjadi Senam Tera Indonesia dengan 17 Gerakan Peregangan, 25 Gerakan persendian, 19 Gerakan Pernapasan. Senam ini mempunyai dasar olah pernapasan yang dipadukan seni bela diri, yang di Indonesia dikombinasikan dengan gerak peregangan dan persendian jadilah sebagai olah raga kesehatan. Dalam gerakan persendian sudah mencakup menggerakkan sendi leher, sendi bahu, sendi pinggul, pergelangan kaki dan pergelangan tangan (Ghani, 2019). Senam Tera dengan demikian sangat cocok untuk lansia karena mengurangi resiko cedera. Gerakannya aman karena dilakukan dengan cara peregangan dan ditahan sambil bernafas bebas bukan gerakan yang tersentak-sentak. Senam Tera termasuk latihan Kalistenik (bahasa Yunani yang berarti kekuatan yang cantik) (Ghani, 2019).

Berdasarkan penelitian Khasanah (2020) tentang Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi didapatkan hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test dependen pada kelompok eksperimen yang berjumlah 15 orang, didapatkan penurunan tekanan darah yang dapat dilihat dari selisih nilai mean tekanan darah sistole sebelum dan sesudah dilakukan senam Tera yaitu 13,333 dengan standar deviasi 4,880 dan nilai P value = 0,000. Selisih nilai mean tekanan darah diastole sebelum dan sesudah senam adalah 6,667 dengan standar deviasi 6,172 dan nilai P value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini dapat

diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah (sistole diastole) sebelum dan sesudah dilakukan senam Tera.

Hasil Penelitian Segita (2022) tentang Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi didapatkan hasil penelitian terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik responden antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan beda rata-rata tekanan darah sistolik 19 mmHg dan $p\text{-value} = 0,000$ serta juga terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah intervensi dengan beda rata-rata 10,666 mmHg dan $p\text{-value} = 0,002$, dimana terjadi penurunan rata-rata tekanan darah setelah 6 kali intervensi. Maka dari itu dapat dinyatakan bahwa pemberian latihan senam tera berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dimana terjadi penurunan rata-rata tekanan darah yang signifikan setelah intervensi.

Berdasarkan data dari PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan jumlah seluruh lansia yang ada di PSTW yaitu sebanyak orang 110 orang lansia, dimana didapatkan 14 orang lansia mengalami hipertensi, 6 orang lansia mengalami hipotensi dan 64 orang lansia mengalami tekanan darah normal. Sebagian besar penyebab dari kekambuhan hipertensi disebabkan karena kurang terkontrol nya minum obat yang telah diresepkan oleh dokter dan ketakutan masyarakat tentang mengonsumsi obat yang terlalu sering karena mengingat usianya sudah memasuki lansia. Kemudian tidakmauan untuk mengontrol makanan dan menerapkan pola hidup sehat.

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis di Wisma Merapi saat dilakukan wawancara pada Tn. K mengatakan sudah lebih 10 tahun mengalami hipertensi, Tn. K mengatakan rajin minum obat, tetapi belum bisa menjaga pola makan, sampai saat ini Tn. K masih merokok. Saat penulis menjelaskan tentang Senam Tera, Tn.K mengatakan jarang mengikuti kegiatan senam karena malas. Setelah menjelaskan lebih lanjut manfaat Senam Tera, Tn.K mengatakan tertarik untuk mengikuti kegiatan Senam Tera tersebut

Berdasarkan dengan latar belakang diatas, maka tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- b. Mampu Menentukan Diagnosa Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- c. Mampu Menyusun Perencanaan Pengelolaan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- d. Mampu memberikan Implementasi Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- e. Mampu Mengevaluasi Tindakan Keperawatan Yang Telah Dilakukan Sesuai Dengan Rencana Keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- f. Mampu Melakukan mendokumentasikan hasil keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan laporan Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat bagi pelayanan keperawatan yaitu:

- a. Memberikan gambaran dan menjadi acuan asuhan keperawatan Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- b. Memberikan pilihan intervensi Pada Tn. K Dengan Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

2. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih

Laporan Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai SOP dalam memberikan asuhan keperawatan dalam pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Karya Ilmiah Akhir Ini Diharapkan dapat Bermanfaat dan Dapat menjadi referensi dan masukan dalam menyusun asuhan keperawatan Dalam pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi.