

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia merupakan penyakit kronis yang paling sering dijumpai. Hipertensi pada lansia dapat terjadi karena penebalan dinding arteri yang mengakibatkan penumpukan kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah berangsur-angsur mengalami penyempitan dan kaku (Smirni et al., 2020). Hipertensi merupakan tekanan darah seorang dimana tekanan darah sistoliknya mencapai  $\geq 40$  mmHg dan tekanan diastoliknya mencapai  $\geq 90$  mmHg. Prevalensi Hipertensi secara global diperkirakan mencapai 30% dari total populasi dan menjadi penyebab kematian sebesar 7,1 juta setiap tahun. Penyebab prevalensi hipertensi mengalami peningkatan karena urbanisasi yang cepat, gaya hidup, *junk food*, dan stress (Syarli et al., n.d.). Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang dan berpotensi fatal pada kejadian penyakit seperti arteri coroner, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Dina Savitri, 2021).

Pada lansia biasanya terjadi penurunan fungsi tubuh seperti berkurangnya daya tahan tubuh dan mulai merasa lemah serta ketidakmampuan fisik menghambat proses latihan fisik sehari-hari. Kurangnya latihan fisik pada lansia membuat frekuensi denyut jantung semakin tinggi sehingga di setiap kontraksi akan membuat kerja dari otot jantung lebih berat. Jika otot jantung sering memompa dengan tekanan yang besar maka semakin besar tekanan yang dipikul oleh arteri sehingga tekanan darah akan semakin meningkat (Saidah, 2021).

Upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui non farmakologis. Terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan cara menurunkan berat badan bagi penderita dengan obesitas, mengonsumsi sayur dan buah guna mencukupi kebutuhan kalium, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, mengurangi alkohol dan berhenti merokok, serta memodifikasi gaya hidup seperti hidup sehat dengan melakukan latihan fisik (Setiyorini et al., 2020).

Latihan fisik merupakan gerakan tubuh yang menghasilkan tenaga dan energi. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung. Seseorang yang melakukan latihan fisik secara aktif umumnya memiliki tekanan

darah yang rendah dan jarang memiliki hipertensi. Dikarenakan fungsi otot dan sendi maupun organ-organnya cenderung lebih kuat dan lentur (Banerjee et al., 2020).

Peran perawat sebagai petugas kesehatan memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya keluarga tentang penyakit hipertensi. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan keluarga tentang hipertensi (Fatmawati et al., 2023).

Satu dari beberapa Latihan fisik yang mampu menurunkan tekanan darah menurut *American Heart Association (AHA)*, mengklasifikasikan terapi simple stretching exercise sebagai terapi potensial untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi (Aulia et al., 2023). Simple exercise adalah terapi relaksasi otot progresif dengan Teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi metode yang diterapkan melalui penerapan metode progresif dengan Latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan menegangkan dan melelemkannya yang dapat digunakan sebagai pilihan terapi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Simple exercise ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya jantung. Simple exercise dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetikolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraksi otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Waryantini et al., 2021).

Penurunan tekanan darah setelah melakukan simple exercise tersebut dibuktikan dengan beberapa penelitian menyebutkan pada klien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar 0.002 dan 0.003 sehingga dapat disimpulkan *simple exercise* berhubungan secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Cornelissen & Smart, 2022) *simple exercise* merupakan salah satu program aktivitas ringan yang mampu mengontrol tekanan darah. *Simple exercise* ini bisa membantu mengindarkan naiknya tekanan darah. Berdasarkan penjelasan diatas *simple exercise* memiliki dampak positif bagi lansia dengan hipertensi. Berkaitan dengan hal ini, membutuhkan penelitian tentang terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah lansia. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus : Implementasi Latihan

*Simple Exercise* untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Banjarejo kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Implementasi Latihan *Simple Exercise* untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Banjarejo kecamatan Pakis Kabupaten Malang".

## **1.3 Tujuan Penulisan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui implementasi latihan *Simple Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi, sehingga diharapkan dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah ners ini adalah:

1. Mengidentifikasi pengkajian pada Ny. S dengan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
2. Mengidentifikasi rencana asuhan keperawatan pada Ny. S dengan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
3. Mengidentifikasi implementasi yang telah dilakukan pada Ny. S dengan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
4. Mengidentifikasi evaluasi hasil implementasi yang telah dilakukan pada Ny. S dengan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
5. Menganalisis hasil intervensi Ny. S dengan *simple exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## **1.4 Manfaat Penulisan**

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan ilmu terutama pada bagian ilmu keperawatan gerontik, sehingga para tenaga Kesehatan dapat mengetahui proses penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan metodi *Simple Exercise*.

#### **1.4.1 Manfaat Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat menjadi informasi tambahan pada bidang keperawatan dan pelayanan Kesehatan di wilayah Desa Ngamprong mengenai intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dialami lansia. Selain itu, laporan ini dapat menjadi masukan bagi bidang keperawatan dan pelayanan Kesehatan untuk dapat menerapkan intervensi simple exercise menjadi kegiatan rutin bagi lansia untuk mengurangi tekanan darah.

#### **1.4.2 Manfaat Keilmuan**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan gerontik ataupun penelitian selanjutnya. Bagi pendidikan, laporan ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah mengenai intervensi keperawatan pada lansia terhadap hipertensi. Selain itu, juga bisa dijadikan sumber informasi bagi pendidikan agar bisa menerapkan intervensi yang telah dilaksanakan sebagai salah satu pemecahan masalah terhadap hipertensi. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi masukan atau ide untuk meneliti lebih jauh terkait manfaat intervensi simple exercise untuk mengurangi hipertensi