

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Lansia**

##### **2.1.1 Pengertian Lansia**

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *Aging Process* atau proses penuaan.

Seorang dikatakan lansia apabila berusia 60 tahun atau lebih, karena faktor tertentu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik secara jasmani, rohani maupun sosial (Rumawas, 2021).

Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapantahapan menurunnya beberapa fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannta tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada system kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta system organ. Perubahan tersebut pada umumnya mengaruh pada kemunduran Kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada *activity of daily living*(Afra et al., 2023).

##### **2.1.2 Klasifikasi Lansia**

Menurut (Dewil et al., 2020), klasifikasi lansia dalam

1. Pralansia (prasenilis), seseorang yang usianya antara 45-59 tahun.
2. Lansia, seseorang yang usianya 60 tahun atau lebih.
3. Lansia dengan resiko tinggi, seseorang yang usianya 70 tahun atau lebih / seseorang yang usianya 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial, lansia yang masih mampu mengerjakan pekerjaan atau kegiatan yang bisa menghasilkan barang/jasa.
5. Lansia tidak potensial, lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga kehidupannya bergantung pada bantuan orang lain.

Namun, menurut WHO klasifikasi lansia adalah

- a. Elderly : 60-74 tahun
- b. Old : 75-89 tahun
- c. Very old : > 90 tahun

### **2.1.3 Ciri – ciri Lansia**

Beberapa ciri-ciri lansia:

1. Berusia lebih dari 60 tahun.
2. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial hingga spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif
3. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

### **2.1.4 Tipe Lansia**

Menurut (Dewi1 et al., 2020), ada beberapa tipe lansia yang menonjol, yaitu:

1. Tipe arif bijaksana. Lansia ini kaya dengan hikmah pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan dan menjadi panutan.
2. Tipe mandiri. Lansia yang selektif dalam mencari pekerjaan dan teman pergaulannya.
3. Tipe tidak puas. Lansia yang sering mengalami konflik lahir dan batin, menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status, teman yang disayangi, pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, suka mengkritik.
4. Tipe pasrah. Lansia selalu menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadah, ringan kaki, selalu melakukan berbagai jenis pekerjaan.
5. Tipe bingung. Lansia sering kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif acuh tak acuh.

lansia bisa dikumpulkan dalam beberapa tipe, tergantung pada lingkungan kondisi karakter dan lainnya. Tipe ini adalah:

1. Tipe optimis. Lansia yang ceria bebas dari tanggung jawab dan sebagai kesempatan untuk menuruti kebutuhan pasifnya.

2. Tipe konstruktif. Tipe yang mempunyai integritas baik, bisa bertoleransi, sadar diri, dan biasanya terlihat saat masih muda.
3. Tipe ketergantungan. Lansia yang pasif dan tidak berambisi, tidak mempunyai inisiatif dan tidak praktis dalam bertindak.
4. Tipe Defensesis. Lansia yang menolak bantuan, tidak terkontrolnya emosi takut menjadi tua dan menyenangi saat pensiun.
5. Tipe pemarah frustasi. Lansia yang marah tidak sabar mudah tersinggung selalu menyalahkan orang lain sering mengekspresikan kesedihan hidupnya.
6. Tipe serius lansia yang tidak mudah menyerah, serius, senang bisa berjuang, bisa menjadi contoh.
7. Tipe bermusuhan Lansia yang selalu beranggapan orang lain yang menyebabkan kegagalannya, selalu mengeluh bersifat curiga iri hati, senang mengadu pekerjaan. terhalang masa lalu tentang percaya.
8. Tipe putus asa. Lansia tidak hanya mengalami kemarahan tetapi juga depresi menganggap tua sebagai masa yang tidak menarik dan tidak bisa berguna lagi

## **2.2 Konsep Hipertensi**

### **2.2.1 Pengertian**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas (Waryantini et al., 2021).

### 2.2.2 Etiologi

Berdasarkan penyebab hipertensi pada usia lanjut dibagi menjadi dua golongan (Waryantini et al., 2021)

a. Hipertensi essensial (hipertensi primer) :

Hipertensi primer adalah hipertensi esensial yang 90% tidak diketahui penyebabnya. Beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial diantaranya :

1. Genetika

Individu dengan keluarga hipertensi memiliki potensial lebih tinggi mendapatkan penyakit hipertensi

2. Jenis kelamin dan usia

Laki-laki berusia 35-50 tahun dan wanita yang telah menopause beresiko tinggi mengalami penyakit hipertensi.

3. Diit konsumsi tinggi garam atau kandungan lemak

Konsumsi garam yang tinggi atau konsuis makanan dengan kandungan lemak yang tinggi secara langsung berkaitan dengan berkembangnya penyakit hipertensi.

4. Berat badan obesitas

Berat badan ang 25% melebihi berat badan ideal sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi.

5. Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol

Merokok dan konsumsi alkohol sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi karena reaksi bahan atau zat yang terkandung dalam keduanya.

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang diketahui penyebabnya, hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyhakit, yaitu :

1. *Coarctationaorta*, yaitu peyempitan *aoreta congenital* yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta toraksi atau aorta abdominal. Penyempitan pada aorta tersebut dapat menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah diatas area kontriksi

2. Penyakit parenkim dan vaskular ginjal. Penyakit ini merupakan penyakit utama penyebab hipertensi sekunder. Hipertensi renovaskuler berhubungan dengan penyempitan
3. Satu atau lebih arteri besar, yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% lesi arteri renal pada pasien dengan hipertensi disebabkan oleh aterosklerosis atau *fibrous dysplasia* (pertumbuhan abnormal jaringan fibrous). Penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, serta perubahan struktur serta fungsi ginjal.
4. Penggunaan kontrasepsi hormonal (estrogen). Kontrasepsi secara oral yang memiliki kandungan estrogen dapat menyebabkan terjadinya hipertensi melalui mekanisme *renin-aldosterone-mediated volume expansion*. Pada hipertensi ini, tekanan darah akan kembali normal setelah beberapa bulan penghentian oral kontrasepsi.
5. Gangguan endokrin. Disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal dapat menyebabkan hipertensi sekunder. *Adrenal-mediated hypertension* disebabkan kelebihan primer aldosteron, kortisol, dan katekolamin.
6. Stress, yang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah untuk sementara waktu.
7. Kehamilan
8. Luka bakar
9. Peningkatan tekanan vaskuler
10. Merokok : nikotin dalam rokok merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin mengakibatkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung serta menyebabkan vasokonstriksi yang kemudian menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Hipertensi pada usia lanjut dibedakan atas :

1. Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg
2. Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan diastolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg  
Penyebab hipertensi pada orang dengan lanjut usia adalah terjadinya perubahan-perubahan pada :
  - 1) Elastisitas dinding aorta menurun

- 2) Katub jantung menebak dan menjadi kaku
- 3) Kemampuan jantung memompa darah menurun menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya
- 4) Kehilangan elastisitas pembuluh darah. Hal ini terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh dara perifer untuk oksigeasi 5) Meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer.

### 2.2.3 Klasifikasi Hipertensi

Menurut World Health Organization klasifikasi hipertensi adalah (Azizah et al., 2022):

- a. Tekanan darah normal yaitu bila sistolik kurang atau sama dengan 120 mmHg dan diastolik kurang atau sama dengan 80 mmHg.
- b. Tekanan darah perbatasan (border line) yaitu bila sistolik 141-149 mmHg dan diastolik 91-94 mmHg.
- c. Tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu bila sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan diastolik lebih besar atau sama dengan 95 mmHg.

klasifikasi hipertensi klinis berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu :

**Tabel 2.2.3 Klasifikasi derajat Hipertensi secara klinis**

No.	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1.	Optimal	<120 <80	
2.	Normal	120-129	80-90
3.	High Normal	130-139	80-84
4.	Hipertensi		
5.	Grade 1 (ringan)	140-159	90-99
6.	Grade 2 (sedang)	160-179	100-109
7.	Grade 3 (berat)	180-209	100-119

## 2.2.4 Faktor Risiko Hipertensi

Menurut, factor – factor risiko hipertensi dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu (Fratidina et al., 2022)

### 1. Factor yang tidak dapat diubah

#### a. Riwayat keluarga

Seseorang yang memiliki keluarga seperti ayah, ibu, kakak kandung/saudara kandung, kakek dan nenek dengan hipertensi lebih beresiko untuk terkena hipertensi.

#### b. Usia

Tekanan darah cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Pada laki-laki meningkat pada usia lebih dari 45 tahun sedangkan pada wanita meningkat pada usia lebih dari 55 tahun.

#### c. Jenis kelamin

Dewasa ini hipertensi banyak ditemukan pada pria dari pada wanita

#### d. Ras/etik

Hipertensi menyerang segala ras dan etnik namun di luar negeri hipertensi banyak ditemukan pada ras afrika, amerika dari pad kaukasia atau amerika hispanik.

### 2. Faktor yang dapat diubah

Kebiasaan gaya hidup tidak sehat dan dapat menimbulkan hipertensi antara lain yaitu :

#### a. Merokok

Merokok merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi karena dalam rokok terdapat kandungan nikotin. Nikotin terserap oleh pembuluh darah kecil dalam paru-paru dan diedarkan ke otak. Di dalam otak, nikotin memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin atau adrenalin yang akan menyempatkan pembuluh darah dan memaksa jantung bekerja lebih berat karena tekanan darah yang lebih tinggi.

#### b. Kurang aktifitas fisik

Aktifitas fisik adalah setiap Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya

aktifitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global.

c. Konsumsi Alkohol

Alkohol memiliki efek yang hampir sama dengan karbon monoksida yaitu dapat meningkatkan kesamaan darah. Darah menjadi lebih kental dan jantung dipaksa memompa darah lebih kuat lagi agar darah sampai ke jaringan mencukupi. Maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah.

d. Kebiasaan minum kopi

Kopi seringkali dikaitkan dengan penyakit jantung koroner, termasuk peningkatan tekanan darah dan kadar kolesterol darah karena kopi mempunyai kandungan polifenol, kalium, dan kafein. Salah satu zat yang dikatakan meningkatkan tekanan darah adalah kafein. Kafein didalam tubuh bekerja dengan memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa dalam sel saraf yang mengakibatkan tekanan darah, pengaruh konsumsi kafein dapat dirasakan dalam 5-30 menit dan bertahan hingga 12 jam.

e. Kebiasaan konsumsi makanan banyak mengandung garam

Garam merupakan bumbu dapur yang biasa digunakan untuk memasak. Konsumsi garam secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Menurut natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi.

f. Kebiasaan konsumsi makanan berlemak

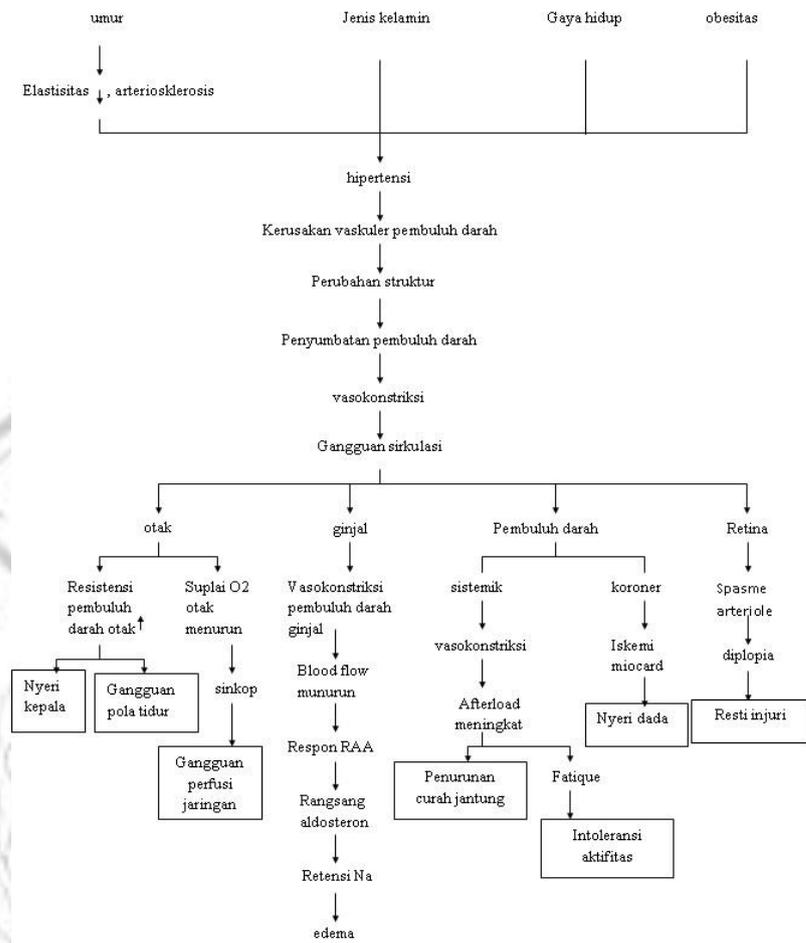
Menurut, lemak didalam makanan atau hidangan memberikan kecenderungan meningkatkan kolesterol dalam darah, terutama lemak hewani yang mengandung lemak jenuh, kolesterol yang tinggi berkaitan dengan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi.

### 2.2.5 Patofisiologi Hipertensi

Mekanisme yang mengontrol kontriksi dan relaksasi pembuluh darah terletak pada *vasomotor*, pada *medulla* di otak. Dari pusat *vasomotor* ini bermula saraf simpatis, yang berlanjut dibawa ke *korda spinalis ganglia simpatis* di toraks dan abdomen. Rangsangan pusat *vasomotor* disampaikan dalam bentuk *impuls* yang bergerak ke bawah melalui *system saraf simpatis* ke *ganglia spinalis* (Arifin et al., 2021). Pada titik ini, *neuron preganglion* melepaskan *asetikolin*, dan akan merangsang serabut *saraf pasca ganglion* ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya *norepineprin* mengakibatkan kontriksi pada pembuluh darah, beberapa factor seperti kecemasan dan ketakutan juga mempengaruhi respon pada pembuluh darah terhadap rangsangan *vasokontriksi*. Individu dengan hipertensi sangat *sensitive* terhadap *norepinefrin*, walaupun tidak diketahui dengan jelas apa penyebabnya.

Bertambahnya cairan dalam sirkulasi dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah, hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak dapat membuang sejumlah garam dan air didalam tubuh, volue dalam darah meningkat, sehingga tekanan darah juga meningkat, sebaliknya jika aktifitas pompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, banyak cairan keluar dari sirkulasi, sehingga tekanan darah akan menurun. Mengonsumsi garam *sodium* dapat mempengaruhi *sekresi ADH* sehingga terjadi retensi urin dan sehingga volume darah meningkat menyebabkan kerja jantung meningkat. Untuk pertimbangan *gerontology* (Malik, 2020). Perubahan structural dan fungsional pada system pembuluh *perifer* bertanggung jawab dalam perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Perubahan tersebut meliputi *aterosklerosis*, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya menuunkan kemampuan distensi dan daya renggang pembuluh darah. Konsekuensinya *aorta* dan *arteri* besar berkurangnya kemampuan dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume secukupnya), mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan pada tahanan *perife*.

## 2.2.6 Pathway



## 2.2.7 Pemeriksaan Penunjang

Menurut, pemeriksaan penunjang yang dapat dilakukan meliputi (Afra et al., 2023) :

1. Hemoglobin/hematokrit : mengkaji hubungan dari sel terhadap volume cairan (viskositas) dan dapat mengindikasikan faktor-faktor resiko seperti hipokoagulabilitas, anemia.
2. BUN/kreatinin : memberikan informasi tentang perfusi/fungsi ginjal.
3. Glukosa : hiperglikemia (diabetes melitus adalah pencetus hipertensi) dapat diakibatkan oleh peningkatan kadar katekolamin (meningkatkan hipertensi)
4. Kalium serum : peningkatan kadar kalsium serum dapat meningkatkan hipertensi.
5. Kolesterol dan trigliserida serum : peningkatan kadar dapat mengindikasikan penebalan dinding pembuluh darah untuk adanya pembentukan plak aterosklerotik (efek kardiovaskular).

6. Pemeriksaan tiroid : hipertiodisme dapat mengakibatkan vasokonstriksi dan hipertensi.
7. Kadar aldosteron urin dan serum : untuk menguji aldosteronisme primer (penyebab).
8. Urinlisa : darah, protein dan glukosa mengisyaratkan disfungsi ginjal dan atau adanya diabetes.
9. VMA urin (metabolit katekolamin) : kenaikan dapat mengindikasikan adanya feokromositoma bila hipertensi hilang timbul.
10. Asam urat : hiperurisemia telah menjadi implikasi sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi.
11. Steroid urin : kenaikan dapat di indikasi hiperadrenalisme, feokromositoma atau disfungsi pituitari, sindrom Cushing's; kadar renin dapat juga meningkat
12. IVP : dapat mengidentifikasi penyebab hipertensi, seperti penyakit parenkim ginjal, batu ginjal dan ureter.
13. Foto dada : dapat menunjukkan obstruksi klasifikasi pada area katub; deposit pada EKG atau takip aorta; perbesaran jantung
14. CT scan : mengkaji tumor sereberal, CSV, ensefalopati, atau feokromositoma.

### **2.2.8 Komplikasi Hipertensi**

Menurut (Fatmawati et al., 2023), komplikasi dari hipertensi adalah:

#### **1. Stroke**

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

#### **2. Infark Miokardium**

*Infark Miokardium* terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium

tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

### 3. Gagal ginjal

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unti fungsional ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hiposik dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan *osmotik koloid* plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

### 4. Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuron-neuron disekitarnya terjadi koma dan kematian

#### **2.2.9 Penatalaksanaan**

Tujuan deteksi dan penatalaksanaan hipertensi adalah menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan mortalitas serta morbiditas yang berkaitan. Tujuan terapi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan sistolik dibawah 140 mmHg dan tekanan distolik dibawah 90 mmHg dan mengontrol factor risiko. Hal ini dapat dicapai melalui modifikasi gaya hidup saja, atau dengan obat anti hipertensi (Fatmawati et al., 2023).

Penatalaksanaan faktor risiko dilakukan dengan cara pengobatan setara nonfarmakologis, antara lain :

#### a. Pengaturan diet

Berbagai studi menunjukan bahwa diet dan pola hidup sehat atau dengan obat-obatan yang menurunkan gejala gagal jantung dan dapat memperbaiki keadaan hipertrofi ventrikel kiri. Beberapa diet yang dianjurkan :

1. Rendah garam, diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Dengan pengurangan konsumsi garam dapat mengurangi stimulasi system renin-angiotensin sehingga sangat berpotensi sebagai anti hipertensi. Jumlah asupan natrium yang dianjurkan 50-100 mmol atau setara dengan 3-6 gram garam per hari.

2. Diet tinggi kalium , dapat menurunkan tekanan darah tetapi mekanismenya belum jelas. Pemberian kalium secara intravena dapat menyebabkan vasodilatasi, yang dipercaya dimediasi oleh oksidanitrat pada dinding vascular.
  3. Diet kaya buah dan sayur
  4. Diet rendah kolestrol sebagai pencegah terjadinya jantung koroner.
- b. Penurunan berat badan
- Mengatasi obesitas pada sebagian orang, dengan cara menurunkan berat badan mengurangi tekanan darah, kemungkinan dengan mengurangi beban kerja jantung dan volume sekuncup. Pada beberapa studi menunjukkan bahwa obesitas berhubungan dengan kejadian hipertensi dan hipertrofi ventrikel kiri. Jadi, penurunan berat badan adalah hal yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah.
- c. Olahraga
- Olahraga teratur seperti berjalan, lari, berenang, bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung
- d. Memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat
- Berhenti merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, penting untuk mengurangi efek jangka panjang hipertensi karena asap rokok diketahui menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung. (Aspiani, 2016).

## **2.3 Konsep Asuhan Keperawatan**

Di dalam memberikan asuhan keperawatan digunakan sistem atau metode proses keperawatan yang dalam pelaksanaannya dibagi menjadi lima tahap yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### **2.3.1 Konsep Asuhan Keperawatan pada lansia**

Pengkajian merupakan tahap awal dari proses keperawatan. Data dikumpulkan secara sistematis guna menentukan status kesehatan klien saat ini. Pengkajian harus dilakukan secara komprehensif terkait dengan aspek biologis, psikologis, sosial, maupun spiritual klien (Kusnanto et al., 2019) yang harus dikaji pada klien lansia yaitu

1. Data biografi

Nama, alamat, umur, pekerjaan, tanggal masuk rumah sakit, nama penanggung jawab dan catatan kedatangan

2. Riwayat kesehatan

1. Keluhan utama

Keluhan utamanya adalah rasa nyeri kronis atau kronik. Untuk memperoleh pengkajian yang lengkap tentang rasa nyeri klien digunakan menurut (Rini, 2012):

1. Provoking incident : Apakah ada peristiwa yang menjadi faktor presipitasi nyeri.
2. Quality of pain : Seperti apa rasa nyeri yang dirasakan atau digambarkan klien. Apakah seperti terbakar, berdenyut, atau menusuk.
3. Region : Radiation, relief : Apakah rasa sakit bisa reda, apakah rasa sakit menjalar atau menyebar, dan dimana rasa sakit terjadi.
4. Severity (scale) of pain : Seberapa jauh rasa nyeri yang dirasakan klien, bisa berdasarkan skala nyeri atau klien menerangkan seberapa jauh rasa sakit memengaruhi kemampuan fungsinya.
5. Time : Berapa lama nyeri berlangsung, kapan, apakah bertambah buruk pada malam hari atau siang hari.

- b. Riwayat penyakit sekarang

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pusing, wajah kemerahan, pendarahan dihidung dan kelelahan yang bisa terjadi pada penderita hipertensi. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala sakit kepala, kelelahan, sesak nafas, muntah, pandangan kabur, yang terjadinya karena ada kerusakan pada otak, jantung, mata dan ginjal. Kadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran bahkan koma.

- c. Riwayat penyakit keluarga

Biasanya ada riwayat keluarga yang menderita hipertensi. Faktor gen berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membrane sel. Orang tua yang menderita hipertensi, 45% akan menurun kepada anaknya, sedangkan

hanya salah satu yang menderita hipertensi, 30% hipertensi akan menurun kepada anaknya (Azizah et al., 2022).

d. Riwaya psikososial

Rasa tkronis, gelisah dan cemas merupakan psikologis yang sering muncul pada klien dan keluarga. Hal ini terjadi karena rasa sakit yang dirasakan sakit oleh klien perubahan psikologis tersebut juga muncul akibat kurangnya pengetahuan penyebab dan akibat dari hipertensi seperti stroke, jantung, gagal ginjal, dan diabetes (Rosyida et al., 2022)

e. Pola-pola

1. Pola presepsi dan tata laksana hidup sehat

Gaya hidup yang kurang sehat merupakan factor resiko hipertensi yang bisa kita ubah dengan kata lain, mengatur pola hidup sehat mengurangi konsumsi natrium, lemak jenuh, alkohol berlebihan.

2. Pola nutrisi dan metabolisme

Diet, pembatasan makanan minuman, Riwayat peningkatan / penurunan berat badan, pola konsumsi makanan, masalah-masalah yang mempengaruhi masukan makanan. Diet yang dianjurkan pada penderita hipertensi yaitu diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertansion) diet yang dirancang untuk menurunkan lonjakan tekanan darah. Diet ini menekankan pada pola makan rendah garam namun tetap mengandung nutrisi seimbang.

3. Pola eliminasi

Pantau pengeluaran urine frekuensi, kepekatannya, warna, bau, dan jumlah apakah terjadi retensi urine. Retensi urine dapat disebabkan oleh posisi berkemih yang tidak alamiah, pembesaran prostat dan adanya tanda infeksi saluran kemih kaji frekuensi, konsistensi, warna, serta bau feses.

4. Pola tidur dan istirahat

Pada penyakit hipertensi biasanya bergejala sulit tidur dikarenakan rasa nyeri pada kepala.

#### 5. Pola aktivitaas

Pada penyakit hipertensi biasanya bergejala : kelemahan, letih, nafas pendek, gaya hidup monoton. Dengan tanda-tanda : frekuensi jantung meningkat, perubahan irama jantung, takipnea simpatis

## 2.4 Konsep Simple Exercise Terhadap Penurunan Hipertensi

### 2.4.1 Pengertian

Simple Exercise sama halnya dengan latihan fisik seperti senam namun lebih di permudah agar bisa dilakukan memiliki waktu luang. Latihan ini dapat membantu mencegah dan mengurangi keadaan-keadaan atau penyakit kronis, seperti darah tinggi (hipertensi) kekakuan sendi. Latihan ini dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Latihan dengan serangkai gerakan mulai dari ekstremitas atas hingga bawah dengan terarah dan teratur agar tubuh tetap bugar dan segar. simple exercise untuk hipertensi ini merujuk pada aktifitas fisik ringan yang dapat dilakukan secara teratur untuk membantu mengontrol tekanan darah tinggi (hipertensi) dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Aktivitas ini dirancang untuk mudah dilakukan tanpa perlu alat bantuan khusus. Tujuannya adalah memberikan manfaat kesehatan tanpa menimbulkan stres atau tekanan berlebihan pada tubuh (Cornelissen & Smart, 2022)

### 2.4.2 Tujuan Simple Exercise

Latihan ini ditujukan untuk stress realif menenangkan pikiran hingga melepaskan stress dan salah satu tujuan utama untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dalam rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan melakukan simple exercise maka kebutuhan oksigen dalam sell akan meningkat untuk proses pembentukan energi. Sehingga terjadi peningkatan denyut jantung. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu sekitar 10-20 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan latihan ini secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah melakukan simple exercise dapat merileksasikan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun(Cornelissen & Smart, 2022).

### 2.4.3 Manfaat dan Efek dalam Simple Exercise

Latihan *Simple Exercise* pada lansia dengan hipertensi dapat mempengaruhi berbagai hormone dalam tubuh mereka. Beberapa efek yang dapat terjadi meliputi

1. Hormone Adrenalin (epiefrin) : Latihan fisik dapat meningkatkan kadar adrenalin yang dapat membantu dalam meningkatkan denyut jantung dan memompa darah agar lebih efisien
2. hormon Noradrenalin (Norepinefrin) : sama seperti adrenalin, latihan juga dapat membantu meningkatkan produksi noradrenalin, yang membantu meningkatkan tekanan darah untuk memenuhi kebutuhan saat latihan.
3. hormon Endofrin : latihan *Simple Exercise* dapat merangsang pelepasan endofrin, hormone yang terkait dengan perasaan senang atau euphoria setelah berolahraga
4. hormon Insulin : aktivitas fisik juga dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, hormone yang mengatur kadar gula darah, yang bisa memberikan maanfaat bagi lansia dengan hipertensi yang mungkin memiliki risiko diabetes.
5. Hormon Kortisol : meskipun olahraga bisa membantuy menurunkan kadar kortisol (hormon stress) dalam jangka panjang, tetapi dalam jangka pendek latohan dengan intensitas tinggi bisa meningkatkan produksinya
6. Hormon Tyroid : latihan ini dapat meningkatkan metabolisme umum tubuh, yang dapat mempengaruhi fungsi kelenjar tiroid.

Pengaruh hormon-hormon ini bisa bermanfaat bagi lansia dengan hipertensi jika dilakukan dengan bijak dan di bawah pengawasan medis yang tepat. Namun. Perlu diingati bahwa intensitas dan jenis latihn juga hraus dsesuaikan dengan kondisi individ untuk menghinri risiko tambahan terkait dengan tekanan darah tinggi (Sepriani, 2023).

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 terjaddi vasoldiatasi diameter arteriol. System saraf parsimpatis melepaskan neurotransmitter asetikolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurnunkan kontraksi otot jantung,

vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Waryantini et al., 2021).

## 2.5 Strategi Pelaksanaan Simple Exercise (Cornelissen & Smart, 2022)

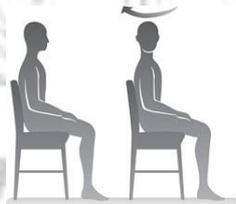
<b>Standart Operasional Prosedur (SOP)</b> <b>Latihan <i>Simple Exercise</i></b>	
Pengertian	<i>Simple Exercise</i> adalah Latihan fisik seperti senam namun lebih di permudah agar bisa dilakukan dimana saja ketika memiliki sedikit waktu luang. Latihan ini membantu mencegah dan mengurangi keadaan – keadaan atau penyakit kronis, seperti darah tinggi (hipertensi). Latihan ini dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. latihan dengan serangkaian gerakan mulai dari ekstremitas atas hingga bawah dengan terarah dan teratur agar tubuh tetap bugar dan segar.
Tujuan	Latihan ini ditujukan untuk stress realif, menenangkan pikiran hingga melepaskan stress dan salah satu tujuan utama untuk menurunkan tekanan darah.
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap pra interaksi               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Menyiapkan peralatan                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kursi</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>b. Orientasi               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam terapeutik</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Validasi klien</li> <li>4. Kontrak waktu</li> <li>5. Menjaga privasi klien</li> <li>6. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dengan keluarga.</li> <li>7. Berikan kesempatan klien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas</li> </ol> </li> <li>c. Tahap Kerja               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Duduk tegak dengan kedua kaki rata dilantai, buka selebar bahu                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Letakan tangan di belakang kepala, dengan siku mengarah keamping</li> <li>- Tekuk tubuh ke satu sisi (kanan), tekuk pinggang. Kepala menghadap ke depan dan tahan hingga hitungan 2x8</li> <li>- kembali ke posisi awal dan ulangi di sisi lainnya</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>



2. Duduk tegak dengan kedua kaki rata di lantai, dibuka selebar bahu.
  - Letakan tangan dibelakang kepala, dengan siku mengarah kesamping
  - Putar tubuh perlahan ke satu sisi samping (kanan), pastikan pinggang tidak bergerak.
  - Tahan hingga hitungan 2x8 kembali ke posisi awal dan ulangi sisi lainnya



3. Duduk tegak dengan kedua kaki rata di lantai, dibuka selebar bahu tangan di paha
  - Putar kepala perlahan arah (kanan) melihat kebahu, jaga punggung tetap menempel
  - Tahan posisi dengan hitungan 2x8, kembali ke posisi awal dan ulangi sisi lainnya



4. Duduk tegak dengan kedua kaki rata dilantai, dibuka selebar bahu.
  - Angkat satu lutut setinggi yang klien mampu
  - Kembali ke posisi awal, ulangi di sisi lainnya lakukan sebanyak 5x



5. Berdiri dengan sisi kiri menghadap dinding, letakan tangan kiri ke dinding untuk menjaga keseimbangan

- Angkat tumit ke arah bokong. Raih ke belakang dengan tangan kanan
- Tahan hingga hitungan 2x8 dan kembali ke posisi awal dan ulangi di sisi lainnya



6. Berdiri dengan sisi kiri menghadap dinding, letakan tangan kiri ke dinding untuk menjaga keseimbangan
- Letakan tumit dilantai, condongkan tubuh ke depan
  - Dorong pinggul ke belakang dan raih jari kaki dengan tangan kanan
  - Tahan dengan hitungan 2x8 kembali ke posisi awal dan ulangi di sisi lainnya



7. Berdiri menghadap dinding yang jaraknya sedikit lebih jauh dari jangkauan lengan, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan menempel di dinding
- Tekuk satu kaki, dan letakan telapak kaki dilantai, kaki lainnya direntangkan ke belakang dengan lutut sedikit ditekuk
  - Pertahankan gerakan pinggul ke depan
  - Tahan dengan hitungan 2x8 dan lanjutkan dengan kaki bergantian



d. Tahap Terminasi

1. Evaluasi hasil kegiatan
  - Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti arahan melakukan latihan

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memberi pujian atas keberhasilan klien</li><li>2. Lakukan kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya</li><li>3. Akhiri kegiatan dengan mengucapkan hamdalah</li><li>e. Tahap dokumentasi<ul style="list-style-type: none"><li>1. Catat waktu pelaksanaan Tindakan</li><li>2. Catat respon pasien</li></ul></li><li>f. Rencana tindak lanjut<ul style="list-style-type: none"><li>1. Menganjurkan klien melaksanakan Latihan setiap hari sebelum melakukan kegiatan aktivitas</li></ul></li></ul>
--	--

