

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 80 mmHg. Tekanan darah tinggi disebut *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua (Wulandari, Sari and Laudiana, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang serius secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Pada tahun 2023 diperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global yaitu sebanyak 1,3 miliar. Prevalensi hipertensi pada usia diatas 50 tahun mencapai hampir 49% (WHO, 2024).

Pada kelompok usia 60 keatas kejadian hipertensi secara signifikan lebih tinggi khususnya pada lansia perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi setelah usia 45 tahun karena memasuki masa menopause. Penurunan produksi estrogen saat menopause dapat mengakibatkan penurunan elastisitas pembuluh darah yang berpengaruh pada kesehatan kardiovaskular. Kejadian tekanan darah tinggi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa factor seperti kurangnya aktivitas fisik, stress, serta tingginya asupan natrium (Kemenkes, 2024).

Pada penelitian ini, lokasi penelitian berada di desa Sukoanyar Kecamatan Pakis Kab. Malang. Berdasarkan hasil pengkajian status riwayat penyakit yang dilakukan di desa Sukoanyar Kecamatan Pakis, didapatkan jumlah penderita hipertensi sangat banyak dengan presentase 80%. Jumlah tersebut dikarenakan mayoritas warga kurang sadar akan pentingnya pengobatan dan penanganan hipertensi.

Tingginya kejadian hipertensi dan factor risiko hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa perlu adanya penanganan hipertensi pada lansia. Hipertensi pada lansia yang tidak ditangani akan menimbulkan komplikasi pada penderita karena tekanan darah yang terus

meningkat dan tidak dikondisikan. Tekanan darah yang terus-menerus meningkat dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah yang menyebabkan kematian. Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan terapi non farmakologi. Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan terapi diuretic, beta bloker, validator, calcium antagonis, ACE inhibitor dan bloker reseptor angiotensin. Terapi non farmakologi bisa menjadi pilihan untuk penangan hipertensi pada lansia karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya serta jarang menimbulkan efek samping. Salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan senam hipertensi.

Senam hipertensi merupakan salah satu terapi atau olahraga yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan atau melancarkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung. Senam hipertensi juga mempunyai manfaat dalam menyuplai kebutuhan oksigen didalam sel yang akan meningkat menjadi energi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, Andriani and Sunaryo, 2024), setelah melakukan senam hipertensi maka pembuluh darah akan rileks sehingga dengan melebarkan pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun. Dalam penelitian ini, pasien jarang mengkonsumsi obat hipertensi dan jarang berolahraga sehingga senam hipertensi menjadi pilihan yang tepat untuk membantu menurunkan tekanan darah pasien. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada Ny. S dengan implementasi senam hipertensi. Senam hipertensi penting untuk dilakukan pada pasien dengan hipertensi karena senam hipertensi dapat mengurangi berat badan dan mengelola stress terutama pada pasien hipertensi dengan usia lanjut.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh dari implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah apad Ny. S di Desa Sukoanyar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan laporan ini adalah menganalisis implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada Ny.s di Desa Sukoanyar.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan laporan ini adalah teridentifikasi:

1. Gambaran pengkajian pada Ny. S dengan masalah hipertensi di Desa Sukoanyar.
2. Implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. S di Desa Sukoanyar.
3. Melihat adanya penurunan tekanan darah pre intervensi dan post intervensi senam hipertensi.
4. Evaluasi hasil implementasi yang telah dilakukan.
5. Hasil implementasi senam hipertensi sebagai intervensi hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulisan laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengatasi hipertensi pada lansia, antara lain:

1. Manfaat pelayanan keperawatan dan kesehatan

Hasil penulisan laporan ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan di Desa Sukoanyar terkait intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk menangani masalah hipertensi pada lansia. Selain itu, diharapkan laporan ini dapat menjadi masukan bagi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan intervensi yang telah dilakukan menjadi kegiatan rutin bagi lansia yang mengalami hipertensi.

2. Manfaat keilmuan

Hasil penulisan laporan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan gerontik maupun bagi penelitian selanjutnya. Bagi pendidikan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk pengembangan ilmu mengenai intervensi keperawatan pada lansia dengan hipertensi. Selain itu, juga dapat dijadikan sumber informasi bagi pendidikan agar dapat menerapkan intervensi yang telah dilakukan sebagai salah satu pemecahan masalah hipertensi pada lansia. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi masukan atau ide untuk meneliti lebih jauh terkait manfaat

intervensi senam hipertensi sebagai intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

