

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup serius dan berbahaya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang menunjukkan tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal, biasanya di atas 140 mmHg untuk tekanan sistolik atau 90 mmHg untuk tekanan diastolik (Laili *et al.*, 2024). Hipertensi hingga kini diketahui menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal dan stroke yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Fuch & Welton menjelaskan bahwa hipertensi dalam jangka panjang akan berdampak pada timbulnya penyakit stroke, jantung koroner, gagal jantung, kerusakan ginjal, hingga kematian akibat penyakit kardiovaskular (Fuchs and Whelton, 2020). Tekanan darah yang tinggi pada lansia dapat terjadi karena beberapa faktor utama yang berkaitan dengan gaya hidup, seperti kebiasaan asupan garam yang tinggi, obesitas, konsumsi alkohol, kopi, serta gangguan ginjal juga meningkatkan risiko hipertensi (Riyada *et al.*, 2024). Stres hingga depresi juga berperan penting dalam kejadian hipertensi pada lansia (Sabanari *et al.*, 2023). Selain itu, hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor misalnya jenis kelamin, usia, genetik, aktivitas, riwayat keluarga dan gaya hidup. Penting bagi individu untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin guna mendeteksi dan mengelola hipertensi sedini mungkin (Tika, 2021).

Prevalensi hipertensi menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Ningrum *et al.*, 2024). Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Timur mencapai 36,8%, sedangkan angka nasional adalah 34,1% (Aryatika *et al.*, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Jawa Timur mencapai 63,2%. Angka ini

menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat signifikan di kalangan populasi lanjut usia.

Penyakit hipertensi di wilayah Pakis Kabupaten Malang menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan penyakit kronis lain seperti diabetes melitus. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang jumlah hipertensi di Pakis sebesar 9.342 kasus lebih tinggi dibandingkan dengan diabetes melitus sebesar 592 kasus. Dengan tingginya kasus hipertensi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu tingkat kesadaran dari pasien terhadap penyakit dideritanya (Kabupaten Malang Satu Data, 2022). Hal tersebut sejalan dengan beberapa pasien yang di teliti oleh peneliti bahwa pasien tersebut tidak patuh terhadap pengobatan hipertensi.

Terapi hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis untuk menangani hipertensi seperti melibatkan berbagai obat anti hipertensi yang dipilih dan dikombinasikan sesuai kebutuhan pasien. Tujuannya untuk menurunkan tekanan darah secara efektif dan mencegah komplikasi jangka panjang (Ninda & Ana, 2019). Selain itu, penanganan hipertensi non farmakologis melibatkan perubahan gaya hidup seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik (olahraga), dan edukasi kesehatan (Rofiatun *et al*, 2024).

Senam hipertensi merupakan bagian dari pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi, yang berfokus pada peningkatan kesehatan melalui olahraga teratur (Al Khasanah *et al*, 2024). Senam hipertensi pada lansia memang dapat membuat rileks karena senam ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mental. Senam hipertensi sering dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam *slow deep breathing* (nafas dalam) yang membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, memberikan efek relaksasi yang mendalam sehingga membuat lansia merasa lebih tenang dan rileks. (Suhartiningsih & Yudhawati, 2021). Senam hipertensi juga terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi. Unsur refleksi akan memperlancar peredaran darah, nutrisi dan oksigen (Sulistianto *et al*, 2021). Senam

menjadi pilihan aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengendalikan tekanan darah (Elvira *et al*, 2024). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan kerusakan organ vital. Senam hipertensi membantu menurunkan tekanan darah sehingga menurunkan risiko komplikasi tersebut (Putri *et al*, 2024). Penggunaan intervensi berdasarkan jurnal yang berjudul “Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru” yang menunjukkan bahwa di dalam jurnal tersebut manfaat dari senam hipertensi pada lansia dapat menurunkan tekanan darah lansia yang terkena hipertensi (Efliani *et al*, 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sobarina *et al*, (2022) menyatakan bahwa senam hipertensi yang dilakukan dengan durasi \pm 30 menit efektif menurunkan tekanan darah pasien yang awalnya 146/100 mmHg menjadi 117/84 mmHg.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi” karena penelitian ini penting dilakukan untuk menambah wawasan terkait senam hipertensi sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini yaitu implementasi senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa implementasi senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji pasien lansia dengan hipertensi.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan gerontik pasien lansia dengan hipertensi.

- c. Merencanakan asuhan keperawatan gerontik pasien lansia hipertensi.
- d. Melaksanakan implementasi asuhan keperawatan gerontik pasien lansia dengan hipertensi.
- e. Mengevaluasi asuhan keperawatan gerontik pasien lansia dengan hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengatasi masalah Hipertensi pada lansia, antara lain:

1. Manfaat pelayanan keperawatan dan kesehatan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan di Desa Sukoanyar terkait intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah Hipertensi yang dialami 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.

2. Manfaat keilmuan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan khususnya keperawatan gerontik maupun bagi penelitian selanjutnya. Bagi pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk pengembangan ilmu mengenai intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami masalah hipertensi. Selain itu, juga dapat dijadikan sumber informasi bagi pendidikan agar dapat menerapkan intervensi yang telah dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi masukan atau ide untuk meneliti lebih jauh terkait manfaat intervensi orientasi kognitif sebagai intervensi yang dapat digunakan untuk masalah hipertensi.