

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahap akhir kehidupan yang akan dialami setiap individu yang berusia lanjut (lansia) serta proses ilmiah yang memasuki lansia merupakan definisi dari penuaan. Masa lanjut usia merupakan masa lanjut yang tidak bias dielakkan siapapun khususnya bagi yang dikaruniai umur yang panjang. Sedangkan yang bisa dilakukan manusia adalah menghambat proses menua terjadi suatu kemunduran atau penurunan (Suadriman, 2011). Tahapan lansia dibagi menjadi empat yaitu usia pertengahan (middle age) antara 45 sampai 59 tahun, usia lanjut (elderly) antara 60 sampai 74 tahun, usia tua (old) antara 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Undang - Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia dari 60 tahun. Lansia dikatakan sebagai tahapan akhir perkembangan dari daur kehidupan manusia (Putri, 2020). Lanjut usia bukanlah suatu penyakit akan tetapi merupakan suatu proses yang harus dijalani secara berangsur-angsur, secara proses yang akan menyebabkan perubahan kumulatif yang diebut proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi masalah dari dalam dan juga dari luar tubuh.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa populasi lansia secara bertahap mengalami peningkatan. Pada tahun 2040, proporsi penduduk berusia diatas 65 tahun dari seluruh penduduk diperkirakan meningkat dari 6,9% menjadi 12% (Bicer, 2020). Berdasarkan Badan Pusat Statistiki tahun 2015 pada tahun 2018 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia mencapai 9,3% atau 24,7 juta jiwa (Mustofa, 2020). Hal ini merupakan dampak dari keberhasilan pembangunan dan kemajuan teknologi yang ada berkibat salah satunya pada peningkatan umur harapan hidup (UHH). Dengan itu secara otomatis akan terjadi peningkatan jumlah populasi lansia. (Nugroho, 2015).

Semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia akan berpengaruh terhadap berbagai aspek misalnya terjadinya kehilangan jaringan otot, susunan syaraf, ataupun kondisi fisik ini akan berdampak pada kondisi yang rawan terhadap berbagai penyakit, karena manusia secara lambat dan progresif akan kehilangan daya tahan dan tidak bisa dipungkiri bahwa ada berbagai penyakit yang di derita oleh lanjut usia (Nugroho, 2015).

Pada lanjut usia terjadi suatu proses menghilangkan secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang menyebabkan penyakit degenerative misalnya hipertensi. Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah kondisi penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan. Tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistematis baik sistolik maupun diastolik (Nugroho, 2015). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yaitu sistem pembuluh darah yang berfungsi memberikan atau mensuplai oksigen dan nutrisi keseluruhan jaringan dan organ tubuh dalam proses metabolisme. Hipertensi sering menjadi masalah utama, tidak hanya Indonesia tapi juga dunia karena hipertensi ini adalah salah satu pintu masuk faktor resiko penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke (Nurrahmani, 2015).

Data dari *World Health Organization* (WHO) ditahun 2019 telah melakukan riset prevalensi hipertensi secara global ada sebesar 22% dari total penduduk dunia. Angka ini diprediksi akan menjadi peningkatan penderita hipertensi di dunia 2025 hingga 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. WHO memperkirakan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi pada setiap tahunnya (Supratman, 2021).

Di Indonesia kasus hipertensi masih dalam kategori tinggi meskipun upaya telah dilakukan oleh pemerintah yaitu sebesar 25,8% (arum, 2021). Hipertensi masih memiliki prevalensi yang cukup memperhatikan dimana menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat ini sebanyak

34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8% (Azizah, 2022)

Sumatera Barat tahun 2018 sebanyak 130.991 kasus, dan 62,5% diantaranya tidak minum obat karena alasan merasa sudah sembuh, kasus hipertensi di Sumatera Barat dari tahun ketahun mengalami peningkatan diketahui pada tahun 2019 menjadi 152.182 kasus, sedangkan pada masa pandemic covid 19 tahun 2020 kasus terdeteksi penderita hipertensi sebanyak 184.873 kasus (Akasyah dkk., 2022). Sementara untuk daerah Puskesmas Air Dingin berdasarkan data awal yang diambil di Dinas Kesehatan Kota Padang diperoleh bahwa puskesmas Air Dingin merupakan puskesmas yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu sebesar 5679 orang dengan penderita yang sudah mendapat pelayanan sebanyak 1193 (21%). Pada tahun 2021 data penderita hipertensi dari bulan Januari – Mei adalah 895 orang (Akasyah dkk., 2022).

Hipertensi dapat terjadi dengan berbagai faktor resiko misalnya keturunan, jenis kelamin, usia, dan ras (Rahmadhani, 2021). Faktor lain yang mempengaruhi hipertensi adalah faktor kegemukan atau obesitas, perilaku merokok, kurangnya aktivitas olahraga, konsumsi alkohol, stress dan adanya pola makan tidak sehat. Apabila kondisi hipertensi dianggap biasa dan tidak ditangani maka akan berdampak timbulnya penyakit lain seperti gagal jantung, jika masalah tidak dicegah maka semakin tinggi tekanan darah akan semakin besar resikonya kerusakan organ-organ tubuh (Sulistyoningtyas & Khusnul Dwihestie, 2022)

Beberapa upaya penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi (Amry, Dkk, 2021). Terapi non farmakologis dapat dilakukan *brisk walking exercise* dapat dipilih sebagai bahan kajian upaya menjaga perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Brisk walking exercises* merupakan salah satu jenis latihan aerobik yaitu aktivitas sedang yang menggunakan latihan jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan rata-rata mencapai 4-6 km/jam yang dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu. Keuntungan dari *brisk walking exercises* ini adalah sangat efektif dalam merangsang peningkatan denyut jantung *Brisk*

walking exercise maksimal, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen, dan peningkatan oksigen jaringan. *Brisk walking exercises* ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Sohanji, 2020)

Brisk walking exercise yang merupakan aktivitas penting karena bebas risiko, mudah, ekonomis, dapat dilakukan tanpa memerlukan pusat olahraga khusus. Berjalan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kekuatan otot, mengatur control glikemik, meningkatkan memori jangka pendek, memperpanjang rentang perhatian, dan meningkatkan kesejahteraan spiritual, tidur, dan kualitas hidup. (Supartina, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2020) tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian didapatkan tekanan darah sistole lansia pada pengujian sebelum paling banyak 20 responden (57,10%) yang berada pada kategori hipertensi 2 dan setelah paling banyak 25 responden (71,40%) yang berada pada kategori pra hipertensi. Tekanan darah diastole lansia pada pengujian paling banyak 29 responden (82,90%) yang berada pada kategori hipertensi 1 dan setelah paling banyak 30 responden (85,70%) yang berada pada kategori pra hipertensi. Kesimpulan penelitian ini pemberian *brisk walking exercise* berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Sohanji dkk (2020) tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia. Frekuensi tekanan darah sebelum *brisk walking exercise* rata-rata pada 161,21 / 11,312 mmHg. Frekuensi tekanan darah sesudah *brisk walking exercise* rata-rata pada 140,34 / 8,010 mmHg. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* dengan p-value 0,000. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk penanganan lansia yang mengalami hipertensi, dengan cara memberikan latihan *brisk walking exercise* sehingga mampu mengurangi ketergantungan terhadap obat.

Menurut Penelitian Mulia dkk (2020) tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. didapatkan hasil

penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik dengan nilai p masing-masing 0,000 (sistolik) dan 0,003 (diastolik). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Perawat sebagai petugas kesehatan di puskesmas memiliki peran dan fungsinya memberikan asuhan keperawatan yang dapat mengatasi dalam penanganan pasien. Perawat dapat mengurangi nyeri serta penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi perawat mempunyai peran penting untuk membantu mengurangi nyeri yang dirasakan pasien selain itu perawat juga memiliki kewajiban memberi rasa aman dan nyaman selama intervensi diberikan. Sesuai dengan intervensi aktivitas yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dengan upaya kuratif dan rehabilitatif yang sangat diperlukan yaitu dengan cara seperti mengatur pola makan, edukasi kesehatan, mengajak menggunakan fasilitas kesehatan dalam pengobatan kesehatan dan juga istirahat yang cukup (Djibu et al., 2021).

Selain itu perawat juga berperan sebagai pendidik sangat dibutuhkan oleh pasien hipertensi karena hipertensi adalah penyakit kronis yang memerlukan perilaku penanganan mandiri yang khusus seumur hidup fisik dan emosional dapat mempengaruhi pengendalian tekanan darah. Maka pasien harus belajar mengendalikan sebagian faktor pasien juga bukan hanya belajar untuk merawat diri sendiri tapi juga agar tidak terjadi peningkatan atau penurunan tekanan darah secara mendadak, tetapi juga harus memiliki perilaku preventif dalam gaya hidup guna menghindari dari komplikasi hipertensi jangka panjang (Hastuti, 2022).

Pada saat survey awal penulis melakukan wawancara pada pasien lansia dengan hipertensi yang dilakukan di Puskesmas Air Dingin Padang. Dari 5 orang lansia yang penderita hipertensi 4 orang diantaranya rutin kontrol dan minum obat secara teratur dan di imbangi olahraga untuk mengobati tekanan darah tingginya. Sedangkan 1 orang lainnya sering terlambat untuk kontrol rutin dan mengkonsumsi obat dan sama sekali tidak di imbangi dengan olahraga untuk menurunkan tekanan darahnya.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan maka penulis tertarik mengambil judul tentang “**Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk mengangkat masalah yang dituangkan dalam karya ilmiah ners yaitu “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan asuhan keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian yang komprehensif pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”
- b. Mampu menentukan analisis data dan diagnosa pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”

- c. Mampu menyusun rencana tindakan keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”
- e. Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”
- f. Mampu *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi secara langsung dibidang perawatan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Penulis

Penulis dapat meningkatkan kemampuan dalam memberikan Analisis Asuhan Keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 03 RW 03 Kelurahan

Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang serta melengkapi pengetahuan penulis dalam upaya Karya Tulis Ilmiah Ners

b. Bagi institusi pendidikan

Digunakan sebagai informasi dan bahan referensi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan untuk peningkatan mutu pendidikan di masa yang akan datang tentang *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

c. Bagi pelayanan kesehatan

Karya tulis ini diharapkan dapat digunakan sebagai analisis keperawatan terkhusus untuk pasien penderita hipertensi

d. Bagi pasien dan keluarga

Dengan adanya Karya Ilmiah Ners. Pasien dan keluarga biasa mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang terapi *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

e. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada masyarakat, tentang penyakit hipertensi dan mengaplikasikan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi