

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang berusia diatas 60 tahun dan merupakan tahapan terakhir dari perkembangan manusia. Menua adalah salah satu akibat proses ilmiah yang umumnya menimbulkan penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial dalam berinteraksi. Penuaan merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan yang ada didalam tubuh secara perlahan-lahan sehingga jaringan kesulitan dalam memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya. Oleh karena itu dengan terjadinya penuaan maka akan terjadi kemunduran fungsi tubuh, dimana kemunduran tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Nugroho, 2018).

Pertambahan usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung. Jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini nantinya akan berhubungan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Fatmah, 2018).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum seorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Elizabeth J Corwin, 2009).

Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Arif Muttaqin, 2009). Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik. Dengan nilai normal berkisar dari 100/60 mmHg sampai 140/90 mmHg (Smeltzer dan Bare, 2016).

Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* dari WHO menyebutkan, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan

Amerika menempati posisi tertinggi dengan 35%. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi (Candra, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan 1 dari 3 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Badan PBB menuturkan negara Kanada, Amerika Serikat memiliki pasien tekanan darah tinggi yang paling sedikit yaitu kurang dari 20% orang dewasa, tapi negara-negara miskin seperti Nigeria diperkirakan jumlahnya mendekati 50%. Di beberapa negara Afrika jumlah orang yang memiliki tekanan darah tinggi mencapai setengah dari populasi orang dewasa. Di Nigeria sebesar 50,3%, Malawi 44,5% dan Mozambik sebesar 46,3% (Farah, 2019).

American Heart Association (AHA) yang dipublikasikan oleh Purwandhono (2017), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi. Menurut *National Basic Health Survey* (2019), prevalensi hipertensi pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 8,7%, pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 14,7%, 35-44 tahun 24,8%, 45-54 tahun 35,6%, 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6%, lebih dari 75 tahun adalah 63,8% (Kartika, 2018).

Di Indonesia, prevalensi angka Hipertensi mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2013 hingga tahun 2018 dan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di dapati bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk ≥ 18 Tahun. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Dan prevalensi hipertensi pada tahun 2019 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk dengan usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan yang terendah berada di Papua sebesar (22,2%). Untuk hipertensi di Sumatra Barat berada pada urutan ke 32 sebesar (25,1%) dari 34 provinsi (Kemenkes RI, 2019)

Hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia > 18 tahun sebesar 26,5% namun hanya 7,2% penduduk yang sadar dirinya terkena hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Jawa Timur sebesar 26,2%. Pada usia lebih dari 65 tahun sebanyak 63,8%, prevalensi hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki.

Prevalensi di Sumatra Barat jumlah kasus hipertensi penduduk usia 18 Tahun ke atas sebanyak 206.300 jiwa. Kota Padang menjadi urutan pertama terbanyak kasus hipertensi di Sumatra Barat dengan jumlah 29.199 kasus. Jumlah penderita hipertensi tahun 2019 yang berusia 15 tahun ke atas sebanyak 171.594 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan sesuai standar sebanyak 45.213 jiwa (26,3%) dimana jumlah ini belum mencapai target 100% (Dinkes Kota Padang 2020).

Pada lanjut usia terjadi beberapa perubahan-perubahan pada pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Diantaranya adalah perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah, yaitu sifat elastisitas dari pembuluh darah menjadi berkurang dan kejadian aterosklerosis (kekakuan dinding pembuluh darah dalam arteri) semakin meningkat, sehingga pembuluh darah menjadi terganggu untuk melebar. Karena hipertensi memicu proses aterosklerosis arteri koronaria, maka jantung dapat mengalami gangguan lebih lanjut akibat penurunan aliran darah ke dalam miokardium sehingga timbul angina pectoris atau infark miokard. Hipertensi juga menyebabkan kerusakan pembuluh darah yang semakin mempercepat proses aterosklerosis serta kerusakan organ, seperti cedera retina, gagal ginjal, stroke, dan aneurisma serta diseksi aorta. (Muttaqin, 2019).

Akibat tekanan darah tinggi yang berlanjut dan tidak tertangani secara tepat, mengakibatkan jantung bekerja lebih keras, hingga otot jantung membesar. Kerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (*heart failure*). Selain itu tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah koroner di jantung berupa terbentuknya plak (timbunan) aterosklerosis yang dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan mengakibatkan serangan jantung (*heart attack*) (Merdikoputro 2018). Untuk mencegah agar hipertensi tidak

menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka di perlukan penanganan yang tepat dan efisien, Menurut (2019) penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmologis.

Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat (non farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, dan juga menurunkan resiko terjadinya stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi dengan obat bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa menggunakan obat bisa dilakukan dengan cara melakukan olahraga secara teratur dan rutin dengan berbagai macam olahraga yang ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu melakukan senam tera. Alasannya adalah karena senam tera dapat merileksasikan anggota tubuh.

Senam Tera Indonesia adalah olahraga pernafasan yang dipadu oleh gerak. Senam ini diadopsi dari senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi (Indria, 2017). Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernafasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi (Komunitas Senam Tera Indonesia Jakarta Barat, 2017). Dan senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur dirumah, dan dapat dilakukan secara bersama- sama atau sendiri.

Senam tera adalah olah raga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus (Platini et al., 2019).

Hasil penelitian Segita (2022) menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai sistolik $p = 0,000$ dan nilai diastolik $p = 0,002$ tekanan darah tinggi pada lansia. Dapat

disimpulkan bahwa pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Dan disarankan kepada lansia agar menerapkan latihan senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan uraian diatas banyaknya prevalensi penderita hipertensi maka peneliti tertarik untuk membuat suatu karya ilmiah ners dengan judul ” Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah ” Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 01 RT 01 Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu melakukan Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di RT 01 RT 01 Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tengah 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* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- b. Mampu menentukan analisa data dan diagnosa keperawatan pada Ny. D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice*

Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

- c. Mampu menyusun perencanaan tindakan keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- d. Mampu melaksanakan implementasi keperawatan pada Ny.D Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- e. Mampu mengevaluasi asuhan keperawatan pada Ny.D dengan penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- f. Mampu melakukan analisis dari penerapan *Evidence Based Practice* Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

D. Manfaat

1. Bagi penulis

Diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan tentang penyakit tekanan darah tinggi (Hipertensi) yang terjadi sehingga penulis dapat mengaplikasikan *evidence based* tentang senam tera.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan institusi dan menambah bahan materi kuliah bagi dosen mengenai konsep asuhan keperawatan klien dengan tekanan darah tinggi pada mahasiswa keperawatan dengan mengaplikasikan *evidence based* tentang senam tera.

3. Bagi Lansia

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada klien dan keluarga, tentang penyakit tekanan darah tinggi dengan mengaplikasikan *evidence based* tentang senam tera.

4. Bagi Puskesmas Air Dingin Padang

Diharapkan dapat sebagai bahan masukan untuk dapat meningkatkan pelayanan kesehatan, tentang penyakit tekanan darah tinggi dengan mengaplikasikan *evidence based* tentang senam tera.

5. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada masyarakat, tentang penyakit tekanan darah tinggi dengan mengaplikasikan *evidence based* tentang senam tera.

