

BAB I

1.1 Latar Belakang

Menua merupakan proses alamiah yang dialami semua manusia yaitu usia lebih dari 60 tahun dimana terjadi perubahan pada seluruh sistem tubuh lansia (Guèze & Napitupulu, 2016). Jadi lansia atau lanjut usia merupakan usia seseorang yang lebih dari 60 tahun yang mengalami penurunan fungsi akibat perubahan fisik. Penurunan fungsi menurut pandangan masyarakat yaitu mengarah kepada suatu penyakit dan lansia biasanya tidak bisa hidup mandiri selalu bergantung pada orang lain.

Peningkatan usia harapan hidup berdampak terhadap peningkatan jumlah lansia diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 29 juta jiwa dengan usia harapan hidup mencapai 71.1 tahun (Depsos RI, 2009). Di Jakarta Utara pada tahun 2010 jumlah lanjut usia presentasinya 297.749 jiwa (24.7% dari total penduduk) (Sumartini et al., 2019). Pada lansia yang mengalami penurunan fungsi akibat dari perubahan fisik mempengaruhi lansia pada berbagai sistem tubuh salah satunya yaitu sistem kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu penyakit hipertensi.

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup lansia. Perubahan fisik lansia pada sistem kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya, organ tubuh yang menjadi target antarlain otak, mata, jantung dan ginjal dan dapat berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer. Kurangnya aktivitas latihan fisik pada lansia yang menyebabkan aliran darah menjadi tidak lancar sehingga menjadi salah satu terjadinya penyakit

hipertensi. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh salah satunya dengan senam ergonomis yang dapat melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, dan menurunkan kolesterol jahat dan menaikkan kolesterol baik.

Peran perawat dalam hal ini adalah untuk membantu mempertahankan status kesehatan lansia di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan sehingga perlu dilakukan asuhan keperawatan.

Data Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) pada tahun 2016 menyatakan bahwa banyaknya penderita hipertensi di Indonesia dengan persentase pengunjung di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan tekanan darah tinggi yaitu mencapai 6,9 dari populasi kematian semua umur di Indonesia (Muharni & Christya Wardhani, 2020). Menurut WHO prevalensi terjadinya penyakit darah tinggi ini diseluruh dunia mencapai sekitar 927 juta atau sekitar (26,4%), prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8% (Fernalia et al., 2021). Data Depkes RI tahun 2017 diketahui jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebesar 25,8 dengan jumlah penderita hipertensi mencapai 65.048.110 jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa, sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 10,5% atau sebanyak 302.987 jiwa dari jumlah penduduk lansia (Amanda et al., 2017).

Jumlah penderita hipertensi dapat di turunkan dengan upaya penerapan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada Terapi farmakologi kita harus memperhatikan umur dan penyakit penyerta yang akan mempengaruhi metabolisme dan distribusi obat, karenanya harus dipertimbangkan dalam

memberikan obat antihipertensi (Fernalia et al., 2021). Sedangkan pada terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara menjaga pola hidup sehat dan juga melakukan aktivitas fisik seperti senam ergonomik. Senam Ergonomik adalah suatu metode yang praktis dan efektif untuk memelihara kesehatan tubuh karena senam ergonomik mampu mengembalikan dan memperbaiki posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak (Muharni & Christya Wardhani, 2020). Senam ergonomik dapat dilakukan secara mandiri dirumah secara rutin setiap hari atau biasa juga 2-3 kali dalam seminggu selama 20-25 menit, apabila lansia dapat melakukannya secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik pada lansia.

Berdasarkan penelitian (Kandarini, 2017) yang berjudul Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi yang dilakukan di Posyandu Lansia di Desa Sukomoro Magetan yaitu terdapat pengaruh dilakukan senam ergonomik pada lansia pada penderita hipertensi sebelum melakukan senam ergonomik yaitu dari hasil di peroleh bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistolik setelah melakukan senam ergonomik pada hari pertama adalah 18,47 mmHg. Sedangkan dalam penelitian Hanik, (2018) di peroleh bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistolik setelah melakukan senam ergonomik pada hari pertama adalah 18,47 mmHg.

Hasil laporan Badan Litbangkes, penyebab kematian di 15 kabupaten/kota pada tahun 2020 pada kelompok lansia yaitu hipertensi yang menyumbang 4,4% kematian usia <65 tahun sedangkan pada usia >65 tahun sebanyak 4,6%. Pada kejadian Hipertensi di Puskesmas Karangrejo pada tahun 2021 senyak

40% lansia yang mengalami hipertensi yaitu usia 60-85 tahun dengan rata-rata tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolic 90 mmHg.

Hasil pengambilan data di posyandu lansia di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo pada 20 Desember 2021 didapatkan 25% dari 87 lansia mengalami hipertensi dengan usia yang mengalami hipertensi yaitu 65-80 tahun, dengan rata-rata tekanan sistolik 159 mmHg dan tekanan diastolic 90 mmHg. Sebagian besar lansia tersebut mengalami hipertensi sejak 4 tahun yang lalu. Keluhan yang dirasakan oleh lansia tersebut saat tekanan darah naik adalah rasa pusing sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan yang diberikan di Posyandu lansia adalah dengan cara pemberian obat antihipertensi yang harus dikonsumsi secara rutin, senam seminggu satu kali, pemeriksaan tekanan darah secara rutin setiap satu minggu satu kali, sedangkan untuk diet masih sama dengan lansia lain yang tidak mengalami hipertensi.

Faktor penyebab seperti keturunan, jenis kelamin, usia, obesitas, konsumsi garam yang berlebihan, kurang olahraga, merokok, konsumsi alkohol dan stress

Hal inilah yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Asuhan Keperawatan Terhadap Penderita Hipertensi Dengan Dilakukan Senam Ergonomik Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana asuhan keperawatan pada

penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah tinggi di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah tinggi di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.
2. Menetapkan diagnosa keperawatan pada penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.
3. Menyusun perencanaan keperawatan pada penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.
4. Melaksanakan tindakan keperawatan pada penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.
5. Melakukan evaluasi pada penderita hipertensi dengan dilakukan senam ergonomik di Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan luas mengenai penerapan senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah khususnya pada pada lansia yang menderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Bagi lansia penderita hipertensi dapat menggunakan senam ergonomik sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peneliti mengenai senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah khususnya pada lansia

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan data untuk mengembangkan penelitian mengenai senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia