

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan seseorang yang sudah menginjak usia pada 60 tahun keatas. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial (Putri, D. E. 2021). Lansia merupakan termasuk dalam golongan atau populasi yang memiliki resiko (*population at risk*) yang jumlahnya mengalami peningkatan setiap tahunnya (WHO, 2020). Perkembangan penduduk lansia di dunia menurut *WHO (World Health Organization)* sampai tahun 2050 akan meningkat kurang lebih 600 juta menjadi 2 milyar lansia, dan wilayah Asia merupakan wilayah yang terbanyak mengalami peningkatan, dan sekitar 25 tahun kedepan populasi lansia akan bertambah sekitar 82%.

Menurut *WHO (World Health Organization)* masa lanjut usia sebagai berikut: usia 45-60 tahun, disebut *middle age* (setengah baya atau *A-teda madya*), usia 60-75 tahun, disebut *alderly* (usia lanjut atau *wreda utama*), usia 75-90 tahun, disebut *old* (tua atau *prawasana*), usia diatas 90 tahun, disebut *old* (tua sekali atau *wreda wasana*) (Andarmayo,2018).

Jumlah orang yang lanjut usia berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2020 sebanyak 16,07 juta jiwa atau 5,95% Data tersebut menjelaskan di tahun 2020 Negara Indonesia menuju era *ageing population* yakni jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas berada di angka lebih dari 10% (Badan Pusat Statistik, 2020). Lansia pada tahun 2020 sebanyak 26,82 juta jiwa dengan persentase 9,92%, dan diperkirakan peningkatan lansia pada tahun 2050 sebanyak tiga kali lipat (Badan Pusat Statistik, 2020).

Di Indonesia juga terdapat 8 provinsi yang memiliki penduduk yang sudah memasuki umur 60 tahun ke atas. Dimana provinsi tersebut yaitu Yogyakarta (12,48%), Jawa Timur (9,36%), Jawa Tengah (9,26%), Bali (8,77%), Sumatera Barat (8,08%), Sulawesi Utara (7,64%), Jawa Barat (7,09%) dan Sulawesi Selatan (9,98%) (Kemenkes RI, 2017).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara. Prevalensi hipertensi di Kota Medan sebesar

4,97%. Jumlah penderita hipertensi Puskesmas Teladan pada tahun 2019 sebanyak 842 orang dan pada tahun 2020 sebanyak 1162 orang. (Kemenkes, 2020).

Perawatan diri (self-care) pada lansia diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencegah dari berbagai macam penyakit. Self-care atau perawatan diri adalah kemampuan individu, keluarga dan komunitas dalam meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memelihara kesehatan dan mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan tenaga kesehatan (*World Health Organization, 2019*).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $> 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $> 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan global. (Lubis, & Siregar 2019). Hasil Riskesdas (2018), menjelaskan bahwa penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain Hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Melitus (DM). Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) diseluruh dunia bahwa sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada dinegara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Lubis, N. L., & Siregar, F. A., 2019).

Penyebab tingginya angka penderita Hipertensi di Indonesia adalah dengan adanya *life style* dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar kolesterol, makanan yang kandungan garam yang tinggi, kurangnya berolahraga dan tidak terlepas dari faktor genetik (Nade & Rantung, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil data Riskesdas 2018 berdasarkan karakteristik pada usia 18-24 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 13,2% dan pada usia 25-34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi 20,1% selanjutnya pada usia 35-44 tahun sejumlah 31,6% dan pada usia 45-54 tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dengan jumlah 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah 55,2% penderita hipertensi

sedangkan pada usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan pada usia 75 ke atas sebesar 69,5 % penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi Hipertensi di Indonesia cukup tinggi, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2018 di Indonesia terjadi peningkatan jumlah lansia penderita Hipertensi semakin meningkat di tahun 2018 sebanyak 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan berdasarkan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah pada lansia umur 60-74 tahun yang rutin 19,3%, kadang-kadang 50,0%, dan yang tidak 30,7% (Riskesdas, 2018). Di Indonesia tahun 2019, lansia penderita Hipertensi menurut data dari kemenkes RI tercatat prevalensi penderita Hipertensi naik dari tahun sebelumnya menjadi 38,7% (Kemenkes RI, 2019).

Hasil Riskesdas untuk Provinsi Maluku sendiri didapati prevalensi Hipertensi berdasarkan diagnosis dokter untuk lansia penderita Hipertensi umur 60-74 tahun adalah sebesar 23,31%. Prevalensi Hipertensi berdasarkan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah pada lansia menurut Provinsi Maluku yang rutin 5,5%, kadang-kadang 51,1% dan tidak pernah 43,5% (Riskesdas, 2018). Hasil Riskesdas untuk Provinsi Maluku Tengah didapati prevalensi Hipertensi lansia berdasarkan diagnosis dokter adalah sebesar 5,8%, sedangkan prevalensi Hipertensi berdasarkan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah menurut Provinsi Maluku Tengah 31,77%, dengan jumlah kasus sebanyak 1.816 kasus (Profil Dinkes Provinsi Maluku, 2018).

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena gejalanya tanpa keluhan dan nanti diketahui saat sudah terjadi komplikasi. Hipertensi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar resiko terjadinya komplikasi. Komplikasi dari Hipertensi adalah stroke, penyakit jantung, infark miokard, gagal ginjal dan kebutaan (Kemenkes RI, 2018). Komplikasi yang ditimbulkan harus dikendalikan atau dicegah sehingga tidak akan terjadi komplikasi yang dapat memperburuk keadaan pada lansia (Dalimartha, 2018). Komplikasi Hipertensi dikendalikan dengan cara melakukan terapi non farmakologi dengan modifikasi gaya hidup dan terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan (Junaidi, 2019).

Tingkat pengetahuan lansia mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan Hipertensi, dengan kata lain makin tinggi pengetahuan individu

mengenai penyebab Hipertensi, faktor pemicu, tanda dan gejala, dan tekanan darah normal dan tidak normal, maka lansia akan cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya Hipertensi (Sinuraya et al., 2017). Begitu juga dengan pola makan. Pola makan lansia menunjukkan lebih sering mengkonsumsi makanan tinggi garam, kurang sayur, dan buah-buahan yang pada dasarnya lansia-lansia tidak mengetahui makanan apa saja yang memicu meningkatnya Hipertensi. Pola makan lansia dijaga dengan dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk kesehatannya (Kurniadi, 2017). Selain itu juga ada dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan system pendorong bagi anggota keluarga, sehingga anggota keluarga akan selalu berpikir bahwa orang yang mendukung akan selalu siap membantu jika diperlukan (Hasana Dkk, 2018).

Gejala pada penyakit hipertensi yaitu seperti sering sakit kepala, gangguan pada penglihatan, sering merasa mual dan muntah, nyeri pada dada, sesak napas, bercak merah pada mata, muka yang memerah, sering mimisan. Adapun akibat lanjutan dari penyakit hipertensi ini yaitu gangguan pada jantung, terkena penyakit stroke, emboli paru, penyakit gangguan pada ginjal, dan mata yang rusak. Adapun pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengatasi hipertensi pada lansia seperti menjaga berat badan lansia biar tetap ideal, lansia juga harus rutin melakukan olahraga selama 30 menit setiap hari nya, mengurangi makanan yang berkadung garam karena tubuh lansia sangat sensitif dengan garam, lansia diharapkan berhenti merokok karena beresiko meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi, lansia yang memiliki hipertensi harus memiliki kualitas tidur yang cukup, lansia juga tidak diperbolehkan stress, dan yang terakhir lansia yang memiliki hipertensi juga harus rajin minum obat hipertensi.

Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan otot otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada Hipertensi, dan prinsip kerja dari hidroterapi ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu

sekitar 40,5-43°C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Uliya & Ambarwati, 2020).

Garam adalah kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl). Secara normal tubuh dapat menjaga keseimbangan antara natrium diluar sel dan kalium didalam sel jika kadar natrium tersebut didalam tubuh. Hormon aldosteron menjaga agar konsentrasi natrium di dalam darah pada nilai normal. Keseimbangan cairan juga akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium dan air akan memasuki sel untuk mengencerkan natrium dalam sel sehingga cairan ekstraseluler akan menurun. Perubahan ini dapat menurunkan tekanan darah (Uliya & Ambarwati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Adawiyah & Hasaini 2023) dengan judul pengaruh rendaman kaki air hangat garam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi telah menunjukkan adanya pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat garam untuk mencegah kenaikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Adapun hasil penelitian dari hasil penelitian Yustus, dkk (2020). dengan judul pengaruh pemberian hidroterapi pemberian rendam kaki air hangat dengan campuran garam dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dan menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Mayang & Aisah 2022) dengan judul terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan garam efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia ini menunjukkan adanya efek rendam kaki air hangat campuran garam efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mampu menurunkan skala nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil survei awal penulis di wilayah kerja puskesmas mandala pada tanggal 20 januari - 21 januari 2025 ditemukan lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 2338 orang pada tahun 2024.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan suatu tindakan penerapan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang penderita hipertensi.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dimana ditemukan banyaknya lansia yang mengalami penyakit hipertensi maka untuk penanggulangannya dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk menanggulangi hipertensi dengan cara non - farmakologi dengan menggunakan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam, maka penulis merumuskan masalah “Apakah hasil penerapan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang hipertensi?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum

- a. Menggambarkan metode penerapan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Mandala.
- b. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan penerapan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam pada lansia yang penderita hipertensi di Puskesmas Mandala.

Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pemberian penerapan terapi rendaman kaki air hangat dengan campuran garam pada lansia yang penderita hipertensi di Puskesmas Mandala.
- b. Menggambarkan karakteristik lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas mandala.
- c. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum melakukan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam bagi lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Mandala.
- d. Mengetahui tekanan darah lansia sesudah melakukan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam bagi lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Mandala.

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

##### 1. Bagi Penulis

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi penulis tentang” penerapan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi.”

##### 2. Bagi Puskesmas Mandala

Dapat sebagai sumber bacaan atau referensi tentang penerapan rendaman kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi.

##### 3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Medan

Bagi institusi Pendidikan dapat sebagai referensi atau sumber bacaan untuk meningkatkan kualitas pendidikan ilmu keperawatan khususnya pada pengelolaan hipertensi pada lansia dengan”penerapan rendaman kaki air hangat dengan garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang penderita hipertensi.”

##### 4. Bagi Lansia

Dapat sebagai pengobatan terapi dirumah dan mengetahui manfaat terapi rendaman kaki air hangat dengan campuran garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang terkena hipertensi.