BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi, dan 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang tidak normal, dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg atau diastolik di atas 90 mmHg selama paling tidak tiga kali pengukuran. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam (*The Silent Killer*) karena mereka mungkin tidak menunjukkan gejala apa pun (WHO, 2023).

Pada umumnya hipertensi merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia, dimana hipertensi ini merupakan suatu kondisi yang menyebabkan tekanan darah didalam pembuluh darah mengalami peningkatan. Lansia mengalami penurunan fungsi organ dan anatomi tubuh. Lansia memiliki banyak keterbatasan fungsional, misalnya kehilangan pendengaran, penglihatan, dan fungsi lainnya (Martani et al., 2022).

Usia yang bertambah menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun. Selain itu juga terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktifitas simpatik serta kurangnya sensitivitas baroreseptor (pengatur tekanan darah) dan peran ginjal dimana laju filtrasi glomerulus menurun (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), Lansia dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu penduduk paruh baya dengan rentang usia 45-59 tahun (middle age), penduduk berusia 60-74 tahun (elderly), penduduk berusia 75-90 tahun lansia tua (old), dan penduduk sangat lanjut usia di atas 90 tahun (very old) Penambahan usia juga dapat menyebabkan perubahan pada fungsi ginjal dengan meningkatkan sensitivitas garam. Penurunan aktivitas pompa

natrium atau kalium-kalsium adenosin trifosfat yang menyebabkan vasokonstriksi dan resistensi pembuluh darah serta peningkatan sensitivitas garam . Sehingga sering dikaitkan dengan peningkatan resiko hipertensi (Istiqomah et al., 2023).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi, dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023).

Perkiraan kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi adalah 427.218 kematian. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyebutkan jumlah pengidap hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1 persen atau 70 juta lebih penduduk berdasarkan Survei Nasional yang dilakukan pada tahun 2018.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi paling tinggi pada provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,60%. Sedangkan Sumatera Utara mempunyai prevalensi 29,19%. Data menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi tahun 2018 lebih tinggi dibandingkan prevalensi tahun 2013 sebesar 25,8% (Permata Sari Lubis et al., 2022).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan mencapai 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara. Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/ Kota di Provinsi Sumatera Utara dengan peringkat tertinggi sebesar 8,21% pada Kabupaten Karo, diikuti Sibolga sebesar 7,85%. Sedangkan Kota Medan mendapatkan prevalensi sebesar 4,97%. Berdasarkan kelompok usia prevalensi tertinggi terdapat pada usia 65-74 tahun sebesar 18,07%. Dari jenis kelamin didapatkan perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dengan prevalensi 7,2% dan 3,79%. Bila dilihat dari karakteristik wilayah didapatkan bahwa wilayah perkotaan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan pedesaan yaitu sebesar 5,84% dan 5,14% (Permata Sari Lubis et al., 2022).

Terdapat dua jenis penanganan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat menggunakan obat-obatan yang memiliki efek antihipertensi dan penanganan non farmakologis yaitu dengan melakukan kebiasaan pola hidup sehat seperti mengurangi asupan garam dalam makanan, mengonsumsi buah dan sayur, menjaga berat badan tetap ideal, tidak meminum minuman yang beralkohol, tidak merokok, mengelola stres, berolahraga dengan teratur dan lebih sering melakukan aktivitas fisik lainnya, terakhir selalu melakukan pemeriksaan tekanan darah agar tekanan darah tetap terkontrol. Beberapa olahraga yang bisa dilakukan oleh penderita hipertensi diantaranya berenang, bersepeda, lari-lari kecil, dan senam khususnya senam hipertensi (Dyah Fatmawaty Abdul & Nurhayati, 2023).

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah terutama pada otot jantung. Dengan melakukan olahraga tersebut dapat mensuplai kebutuhan oksigen yang akan meningkat menjadi energi, sehingga dapat meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan meningkatkan tekanan darah. Saat beristirahat pembuluh darah akan meregang dan aliran darah menurun sekitar 30-120 menit kemudian kembali lagi pada tekanan darah sebelum senam. Olahraga yang dilakukan secara rutin akan membuat penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama dan membuat pembuluh darah lebih elastis. Senam mampu merileksasikan pembuluh darah sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun (Lilian, mua et al., 2023).

Hipertensi pada lansia jika dibiarkan dapat menyebabkan gagal jantung kronik, stroke, hingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual akan menurun. Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah pusing atau sakit kepala, hal ini dapat menimbulkan resiko jatuh atau cedera pada lanjut usia. Selain itu kualitas hidup pada lanjut usia juga akan menurun, lanjut usia akan mengalami keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Penatalaksanaan hipertensi perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia agar dapat tetap sehat, aktif dan produktif. Upaya yang dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan, salah

satunya terapi non farmakologis yaitu senam hipertensi (Siti Mutia Kosassy, Riri Risdawati, 2023)

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan oleh (Dyah Fatmawaty Abdul dan Nurhayati, 2022) terkait “Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah” selama 4 hari berturut-turut di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah pada tanggal 23 sampai dengan tanggal 26 July tahun 2022 kepada Ny. A dan Ny. N, maka dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada seseorang yang menderita hipertensi apabila senam hipertensi dilakukan secara rutin dan terus menerus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adila Salwa dan Vinami Yulian, 2024) yang memberikan intervensi senam hipertensi selama tiga hari berturut-turut dengan satu kali pertemuan yaitu 15 hingga 20 menit menunjukkan hasil bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, dan hasil tersebut diperoleh setelah menerapkan senam hipertensi secara rutin.

Hasil Survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 23 Desember 2024 di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai diperoleh data jumlah lansia yang berada di UPTD tersebut yaitu sebanyak 200 orang, dengan jumlah laki-laki sebanyak 90 orang dan Perempuan sebanyak 110 orang, dan diperoleh bahwa lansia yang menderita hipertensi adalah sebanyak 65 orang. Melalui penerapan senam hipertensi kepada lansia penderita hipertensi diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengelolaan penyakit hipertensi secara non farmakologi, meningkatkan efektifitas pengobatan secara farmakologi, dan mampu meningkatkan Kesehatan lansia secara keseluruhan baik kebugaran fisik, kesehatan mental dan kualitas hidup pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin memperbaiki kemampuan lansia dalam mengelola kesehatannya secara menyeluruh dengan berfokus pada aspek fisik yakni melakukan prosedur senam hipertensi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam

Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Senam Hipertensi Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai ?”

C. TUJUAN STUDI KASUS

1. Tujuan umum

Menggambarkan pemberian senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai .

2. Tujuan khusus

a. Menggambarkan karakteristik (umur dan jenis kelamin) pada lansia penderita hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

b. Menggambarkan Tingkat klasifikasi tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

c. Menggambarkan penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

d. Menggambarkan Tingkat klasifikasi dan perubahan tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

D. MANFAAT STUDI KASUS

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Subjek Penelitian (Pasien,Keluarga,dan Masyarakat)

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama tentang Penerapan Senam Hipertensi Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi dan meningkatkan kemandirian dan pengetahuan subjek penelitian melakukan senam hipertensi.

2. Bagi Tempat Peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai untuk menambah petunjuk tentang pengembangan pelayanan praktek untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan melakukan penerapan senam hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas Pendidikan, menjadi referensi dan menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan menurunkan tekanan darah dengan melakukan penerapan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi serta bahan bacaan di ruang belajar prodi D-III Keperawatan Poltekkes Medan.