

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (*morbiditas*) dan angka kematian (*mortalitas*). Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini juga bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi. Penulisan hasil tekanan darah berupa dua angka. Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Sementara itu, angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat diantara detaknya. Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi bila pembacaan tekanan darah sistolik pada pengukuran selama dua hari berturut-turut menunjukkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg. dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg (Hariawan & Tatisina, 2020).

*World Health Organization* (Arda et al., 2018) pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30%. Prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika sebesar 18%. Secara umum, laki-laki memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan wanita. RISKESDAS pada tahun 2013 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8 %, dengan sebesar 2,18 kali, usia 65-69 tahun 2,45 kali dan usia >70 tahun 2,97 kali. Di wilayah kerja Puskesmas Petang I sendiri, penyakit hipertensi masih menjadi masalah utama pada kalangan lansia, disusul dengan *arthritis*. Kejadian

hipertensi pada lansia dapat menyebabkan kualitas hidup yang buruk, kesulitan dalam fungsi sosial dan fisik serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi-komplikasi yang ditimbulkannya.

Berdasarkan data dari *American Heart Association* (AHA) 2017, dalam 9623 orang hipertensi, terdapat 4717 (49%) laki-laki dan 4906 (51%) perempuan menderita hipertensi. Data Riskesdas 2013, penyakit tidak menular paling banyak di Indonesia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi, yaitu 25,8%. Penyakit terbanyak kedua adalah penyakit sendi, yaitu 24,7% kemudian stroke, yaitu 12,1%.<sup>4</sup> (Idrus & Indonesia, 2020).

Riskesdas Indonesia (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

(Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018) sebesar 33% diharapkan target prevalensi hipertensi pada tahun 2018 turun menjadi 29,08%. Tetapi pada kenyataannya prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,5%, sehingga capaian prevalensi hipertensi sebesar 84,29%. Berdasarkan data ini hipertensi masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di Provinsi Jawa Barat. Sehingga masih diperlukan pembinaan secara intensif di tingkat provinsi dan kabupaten/kota ke layanan untuk meningkatkan deteksi dini faktor risiko PTM di posbindu dan di deteksi dini di puskesmas. Salah satu ukuran keberhasilan program pengendalian penyakit tidak menular yaitu prevalensi hipertensi.

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan sistolik darah  $> 140$  mmHg dan atau diastolik  $> 90$  mmHg (WHO, 2013). tekanan darah merupakan gambaran patofisiologis tubuh yang bisa diukur dengan pengukuran tekanan darah. Hipertensi merupakan faktor risiko antara sebelum munculnya penyakit tidak menular (jantung, stroke). Target prevalensi Hipertensi di Jawa Barat yaitu menurunnya angka kejadian kasus hipertensi sebesar 0.41% setiap tahun, Perolehan data prevalensi Hipertensi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah pada usia 15 tahun ke atas, dari hasil pengukuran tersebut dihitung jumlah orang dengan tekanan darah diatas standar WHO dibagi jumlah orang yang dilakukan pengukuran. Pada tahun 2018, perolehan data prevalensi dilakukan melalui skrining hipertensi di 10 kabupaten/kota pada 10 (sepuluh) puskesmas di masing-masing kabupaten/kota. Pemilihan kabupaten/kota dan puskesmas dilakukan secara acak, selanjutnya kabupaten/kota dan puskesmas melakukan pengukuran terhadap pengunjung di atas usia 15 tahun (WHO, 2013).

(Dinkes Sukabumi, 2019) Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Seringkali, mereka yang mengidap hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga baru di sadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung dan stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain. Hipertensi merupakan salah satu pelayanan dasar minimal yang harus diberikan kepada masyarakat oleh Pemerintah Daerah. Jumlah penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan tahun 2019 di kota sukabumi sebanyak 7.241 penderita. Capaian target indikator ini pada tahun 2019 tidak memenuhi target yang diharapkan yaitu hanya 9.6% dari target 100%. Hal ini dikarenakan pemahaman warga tentang konsep pengendalian penyakit hipertensi masih kurang, sehingga tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan kunjungan sehat ke fasilitas pelayanan kesehatan masih kurang. Masih dominan paradigma kunjungan ke fasilitas layanan kesehatan hanya dilakukan saat merasakan sakit sehingga perlu adanya peningkatan upaya memberikan

pemahaman yang tepat tentang konsep pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

Hipertensi diakibatkan kondisi yang dialami penderita umumnya tanpa gejala dan kemudian baru memiliki makna saat sudah mencapai tingkat kerusakan yang parah hipertensi memiliki beberapa faktor yang dapat menjadi risiko untuk terkena hipertensi seperti riwayat keluarga, kebiasaan merokok, kebiasaan makan makanan berlemak, kurang aktifitas tubuh, dan asupan natrium yang tinggi, hipertensi dapat di cegah dengan menjaga gaya hidup untuk menghindari faktor risiko dari hipertensi tersebut (Saputra & Anam, 2016)

Penatalaksanaan non farmakologis dengan modifikasi gaya hidup sangat penting dalam mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam mengobati tekanan darah tinggi. Penatalaksanaan hipertensi dengan non farmakologis terdiri dari berbagai macam cara modifikasi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah dengan cara, mempertahankan berat badan deal, kurangi asupan natrium (sodium), batasi konsumsi alkohol, makan K dan Ca yang cukup dari diet, menghindari merokok, penurunan stress, terapi masase ( pijat) (Saputra & Anam, 2016)

Latihan fisik merupakan bentuk dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktu, teratur, dan progresif yang melibatkan gerakan tubuh (otot - otot tubuh) berulang –ulang dan dikerjakan dengan maksud untuk mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani. Dalam melakukan latihan fisik harus memenuhi beberapa syarat, seperti frekuensi dan intensitas. Durasi dan jenis latihan yang dilakukan agar memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Telah diketahui bahwa latihan fisik dapat mencegah, mengobati serta mengontrol terjadinya hipertensi. Hasil penelitian yang telah dilakukan di Jepang memberikan salah satu bukti bahwa olahraga yang teratur sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Gusela et al., 2017) Olahraga yang dilakukan pada lansia harus disesuaikan secara individual untuk tujuan yang khusus dapat diberikan pada jenis dan intensitas latihan tertentu. Salah satu olahraga yang

aman dan dapat menurunkan perubahan fisik bagi lansia adalah senam karena secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga keelastisannya. Penelitian ini didapatkan Wicaksono (2015) bahwa mayoritas lansia mengalami hipertensi usia 60-70 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan bahwa 68,75% hipertensi dialami oleh lansia dengan rentang usia 60-70 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang tidak dapat dimodifikasi mempengaruhi terjadinya hipertensi. (Sari, 2021)

Pengaruh senam dalam menurunkan tingkat hipertensi sejalan dengan (Erick et al., 2016) bahwa senam lansia berhasil menurunkan hipertensi dikabupaten Sukoharjo. Hasil dari penelitian ini adalah senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Terdapat pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, 91,67% responden mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 10,69 mmHg dan diastolik 6,11mmHg. Sama halnya dengan penelitian Izhar (2017), dengan melakukan senam lansia dan melihat dampaknya terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, didapat bahwa terdapat penurunan tekanan darah systole dan diastole dengan nilai p 0,002 dan 0,003. Senam lansia membuat jantung bekerja dengan optimal, meningkatkan kebutuhan energi tubuh. Akibatnya dapat meningkatkan respirasi rate, pergerakan otot pernafasan dan aliran darah balik vena (Sari, 2021). Peningkatan volume darah dan diikuti dengan peningkatan curah jantung. Terjadi fase istirahat dan peningkatan tekanan darah arteri. Aktivitas otot rangka dan pernafasan menurun. Akibatnya terjadi kontraindikasi kerja saraf otonom dan efinefrin. Laju denyut jantung menurun, vasodilatasi arteriol vena, volume sekuncup menurun. Terjadi penurunan kardiak output dan resistensi tahanan perifer total, sehingga terjadi hipertensi menurun (Şen et al., 2019)

Berdasarkan data dan permasalahan diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus “inovasi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan

darah lansia dengan hipertensi di Kampung Cidadap Kab Sukabumi tahun 2021”.

## **1.2 Tujuan Studi Kasus**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui aplikasi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di kampung Cidadap Kab Sukabumi.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- a. Karena munculnya keresahan dalam diri, seringkali mendengar keluhan para penderita hipertensi tentang apa yang dirasakan para penderita Hipertensi.
- b. Tempat di Kampung Cidadap Kab Sukabumi, dikarenakan sedang wabah Covid-19 tidak di haruskan berkerumun banyak orang dan terjangkau karena dekat dengan tempat tinggal.
- c. Terapi senam lansia cukup mudah dilakukan siapapun karena bentuk dari aktivitas fisik dan juga menyegarkan tubuh.
- d. Mengetahui pengkajian terhadap asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi di kampung Cidadap Kab Sukabumi tahun 2021.
- e. Merumuskan diagnosis asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan melakukan senam lansia sebagai suatu upaya penurunan tekanan darah di kampung Cidadap Kab Sukabumi tahun 2021.
- f. Menyusun perencanaan penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang penderita hipertensi di kampung Cidadap Kab Sukabumi tahun 2021.
- g. Melaksanakan intervensi asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan melakukan senam lansia sebagai suatu upaya penurunan tekanan darah di kampung Cidadap Kab Sukabumi tahun 2021.

- h. Melakukan evaluasi asuhan keperawatan pada lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah melakukan latihan fisik senam lansia sebagai suatu upaya penurunan tekanan darah di kampung Cidadap Kab. Sukabumi tahun 2021.

### **1.3 Pengumpulan Data**

#### **1.3.1 Observasi**

Melakukan observasi secara langsung ke lapangan Kampung Cidadap Kab Sukabumi

#### **1.3.2 Wawancara**

Melakukan metode pengumpulan warga kampung Cidadap kab sukabumi  $\leq 7$  orang.

#### **1.3.3 Analisa dan Penyajian Data**

- a. Analisa Data.

Upaya yang dilakukan dengan jalan berkerja dengan data, mengorganisasikan data, memilahnya menjadi kesatuan yang dapat dikelola, mensintesisikannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting. Tekanan darah akan ditulis/didokumentasikan sesuai dengan hasil pengukuran yang telah dilakukan pada lembar observasi/wawancara.

- b. Penyajian data

Pada hasil penelitian data yang didapatkan akan disajikan dalam bentuk narasi, untuk menggambarkan perkembangan tekanan darah klien sebelum dan sesudah senam hipertensi selama 2 minggu. Hasil penelitian ini disajikan pula dalam bentuk deskriptif untuk menjabarkan secara tertulis yang responden yang diteliti.

#### **1.3.4 Studi Pustaka**

Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mempelajari jurnal, buku, dan sumber lainnya.

### **1.3.5 Pengaplikasian senam hipertensi**

Pengaplikasian senam hipertensi untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di kampung Cidadap Kab Sukabumi. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasaigembira, rasa sakit hilang, adiksi(kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi, lama latihan berlangsung 15-45 menit dengan frekuensi latihan perminggu sebanyak 3 kali.

## **1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

### **1.4.1 Bagi Kampung Cidadap Kab Sukabumi**

- a. Sebagai informasi dalam meningkatkan mutu pelayanan bagi pasien gangguan sistem kardiovaskuler melalui penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
- b. Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya tenaga perawat dalam rangka meningkatkan mutu pemberian asuhan keperawatan.

### **1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan**

- a. Diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai penyakit sistem kardiovaskuler.
- b. Diharapkan hasil studi kasus ini juga dapat menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan untuk menambah wawasan dan pengetahuan dengan penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **1.4.3 Bagi peneliti**

- a. Hasil karya tulis ilmiah ini merupakan kesempatan berharga peneliti untuk mengaplikasikan teori yang telah di dapatkan selama perkuliahan dengan keadaan sebenarnya.
- b. Hasil karya tulis ilmiah ini juga memberikan wawasan bagi penulis mengenai asuhan keperawatan khususnya tentang penerapan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.