

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia (Lansia) adalah tahap akhir dari kehidupan seorang manusia yang dianggap sebagai seorang yang mulai mengalami berbagai macam penurunan fungsi kehidupan dan sistem tubuh. Menjadi tua adalah suatu proses alamiah, dimana seseorang telah melalui beberapa tahap kehidupan, seperti neonatus, toddler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia (Dewi, 2014).

Populasi lansia yang berusia lebih dari 65 tahun di dunia ada 617 juta jiwa setara dengan 8,5% dari jumlah seluruh penduduk di dunia saat ini. Namun, sebelum tahun 2050 diperkirakan jumlah penduduk lansia meningkat menjadi 1,6 milyar jiwa setara dengan hampir 17% penduduk di dunia (*US National Institute on Aging, 2016*). Data penduduk tahun 2017, terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia 9,03% dari keseluruhan penduduk (Kemenkes RI, 2017).

Sebanyak 4,16 jiwa atau sekitar 8,67% dari total penduduk Jawa Barat, yang terdiri dari 2,07 juta jiwa atau 8,31% lansia laki-laki dan 2,14 juta jiwa atau 9,03% lansia perempuan. Jumlah data dan persentase penduduk lansia di provinsi Jawa Barat akan terus bertambah dari tahun ke tahun (Profil lansia Jawa Barat, 2017). Berdasarkan data BPS (2020) di kabupaten Cianjur pada tahun 2020 jumlah lansia sekitar 237.664 jiwa atau sekitar 10,5% dari total penduduk kabupaten Cianjur, yang terdiri sebanyak 117.430 jiwa atau sekitar 5,18% lansia laki-laki dan sebanyak 120.234 jiwa atau sekitar 5,3% lansia perempuan.

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa usia lanjut adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan secara abnormal dan terus menerus tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Levine &

Fodor, 2013). Hipertensi pada usia lanjut sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST) (Kuswardhani, 2016). Hipertensi sistolik terisolasi adalah hipertensi yang terjadi ketika tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg namun tekanan diastolik dalam batas normal (Wahid, 2017).

Secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik/diastoliknya melebihi 140/90 mmHg (Sudarmoko, 2015). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena tidak menunjukkan gejala yang khas, dapat mengakibatkan resiko kematian, dan semakin besar resikonya jika tekanan darah tidak terkontrol dengan baik (Noviyanti, 2015). Dampak dari hipertensi adalah kerusakan organ-organ tubuh sehingga berakhir dengan kematian. Pengobatan atau penanganan hipertensi yang tepat dengan merubah gaya hidup yang tidak sehat saat ini (*Heart Disease Research Institute*, 2019).

Terapi hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang mengandung antihipertensive, sedangkan terapi non farmakologis adalah pengobatan yang berasal dari bahan-bahan alami, dan juga terapi olahraga (*exercise*) yaitu dengan latihan relaksasi dengan metode latihan aerobik berupa *Brisk walking exercise* yang direkomendasikan oleh 3 European and American Hypertension Guidelines untuk menurunkan tekanan darah (Weber & Schiffrin, 2014). Melalui proses ini darah bisa mencapai pembuluh terkecil dan jumlah oksigen yang diserap lebih banyak. Dalam keadaan istirahat denyut jantung per menit 70 kali / menit sedangkan dalam aktifitas fisik jumlah denyut jantung bisa meningkat 180 kali/ menit. *Brisk walking* dapat meningkatkan pertumbuhan pembuluh darah kapiler yang baru dan jalan darah yang baru. Dengan demikian hal yang menghambat pengaliran darah dapat dihindari atau dikurangi, yang berarti menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian menurut Sukarmin dkk (2013), Astuti dkk (2019), Nurbaiti dkk (2020), Nirnasari dkk (2020), Zaen dkk (2020), menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* selama 4 hari per minggu dengan durasi 15-30 menit selama 2 minggu terjadi penurunan tekanan darah. Berdasarkan

penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *brisk walking exercise* memberikan pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan *brisk walking exercise*.

Peran perawat ketika ada seseorang yang mengalami hipertensi terutama lansia yaitu sebagai pendidik yang secara langsung memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi, dan sebagai konselor dimana bentuk dorongan atau dukungan mental dengan cara mendengarkan segala keluhan, memberikan sentuhan dan hadir secara fisik maka perawat dapat saling bertukar pikiran dengan penderita hipertensi tersebut untuk membantu mencari pemecahan masalah yaitu dengan *Brisk Walking Exercise*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Mengaplikasikan Pengaruh Terapi *Brisk Walking Exercise* Lansia Pada Ny. H Usia 64 Tahun Dengan Penurunan Curah Jantung Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat.”

## **1.2 Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengaplikasikan pengaruh terapi *Brisk Walking Exercise* terhadap hipertensi pada lansia di Desa Sukamanah.

## **1.3 Pengumpulan Data**

### **1.3.1 Observasi-Partisipatif**

Observasi merupakan kegiatan pemuatan penelitian terhadap suatu objek. Apabila dilihat dari proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dibedakan menjadi partisipan dan non partisipan (Sugiyono, 2015).

Peneliti ini menggunakan metode pengumpulan data observasi, yang meninjau langsung keadaan responden. Dalam hal ini peneliti dapat mengetahui kondisi tempat tinggal, status kesehatan, dan mengetahui kondisi fisik maupun psikis pada lansia.

### **1.3.2 Interview**

Interview adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Dalam penelitian kualitatif, wawancara menjadi metode pengumpulan data yang utama. Sebagai besar data diperoleh melalui wawancara (Haris, 2014).

Metode ini peneliti akan melakukan anamnesis dengan fokus pertanyaan: pengkajian identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan sekarang, riwayat kesehatan dahulu, riwayat kesehatan keluarga, dan lain-lain.

### **1.3.3 Studi Literatur/Dokumentasi**

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah (Sugiyono, 2015).

Peneliti akan menggunakan pengumpulan data dengan metode studi dokumen karena dokumen memberi informasi tentang situasi yang tidak dapat diperoleh langsung melalui observasi langsung atau wawancara. Sejumlah besar data yang tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi.

Peneliti akan melakukan pendokumentasian asuhan keperawatan berdasarkan pada lima pokok asuhan keperawatan yaitu, pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

### **1.3.4 Studi Pustaka**

Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaan literature jurnal.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoristis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu keperawatan khususnya bagi ilmu Keperawatan Komunitas. Sebagai acuan untuk penelitian sehingga wawasan atau pengetahuan bertambah tentang “Mengaplikasikan Pengaruh Terapi *Brisk Walking Exercise* Lansia Pada Ny. H Usia 64 Tahun Dengan Penurunan Curah Jantung Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat.”

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran dan perkembangan ilmu keperawatan khususnya keluarga pada pasien dengan hipertensi

#### **b. Bagi Pasien dan Keluarga**

Dapat membantu pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya sehingga pasien tidak bergantung pada penggunaan terapi farmakologi. Pasien dapat melakukan secara mandiri dirumah.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dan menjadikan bahan referensi dalam proses penelitian untuk Mengaplikasikan Pengaruh Terapi *Brisk Walking Exercise* Lansia Pada Ny. H Usia 64 Tahun Dengan Penurunan Curah Jantung Di Desa Sukamanah Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat.

#### **d. Bagi perawat**

Perawat dapat menentukan diagnosa dan intervensi keperawatan yang tepat terkait Aplikasi *Brisk Walking Exercise*.