

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga serta anggota warga, dan jumlah mereka bertambah bersamaan dengan kenaikan harapan hidup. Menurut statistik dari World Health Organization, lanjut usia merupakan kelompok orang yang berusia di atas 60 tahun. Secara umum, jika seseorang berusia di atas 60 tahun, maka orang tersebut adalah lanjut usia, tetapi definisi ini sebagian besar bergantung pada tatanan sosio-budaya, fisiologis, dan kronologis (Sari & Kamil, 2017).

Penduduk lanjut usia yang berumur lebih dari 65 tahun di dunia ada 617 juta jiwa sesuai dengan 8,5% dari jumlah semua penduduk di bumi saat ini. Namun, sebelum tahun 2050 diperkirakan jumlah penduduk lansia berkembang menjadi 1,6 milyar jiwa sesuai dengan hampir 17% masyarakat di bumi (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).

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

Penduduk lanjut usia membutuhkan kepedulian dari seluruh pihak agar bisa memperkirakan bermacam kasus yang ada. Penduduk yang menua telah membawa berbagai dampak sosial, ekonomi, hukum, politik dan khususnya kesehatan. Kelompok lansia ini tidak dapat dibedakan dari gangguan

kesehatan yang dialami oleh lansia, dan penurunan fungsi organ dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif. Beberapa penyakit degeneratif yang paling umum diderita lansia antara lain tekanan darah tinggi, katarak, stroke, gangguan psiko-afektif, penyakit jantung, dan diabetes (Hernawan & Rosyid, 2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal, sehingga menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Hipertensi pada lansia adalah tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 160 mmHg dan tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia usia di atas 18 tahun adalah 34,1% (Sumartini et al., 2019). Jika hipertensi telah dirawat selama bertahun-tahun dan belum diobati, gejala medis hipertensi pada lansia biasanya muncul pada penderita hipertensi, antara lain sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak napas, gelisah, penglihatan kabur, dan penurunan kesadaran. Jika tidak ditangani tepat waktu, tekanan darah tinggi akan memiliki berbagai efek buruk pada kesehatan, dan tekanan darah tinggi yang terus-menerus akan memperburuk secara langsung, yang menyebabkan gagal ginjal, penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan serangan jantung (Sari & Kamil, 2017).

Terapi terhadap hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara: bisa dengan farmakologi yaitu minum obat darah tinggi tetapi dapat menyebabkan ketergantungan, dan non farmakologi untuk mengurangi penyakit hipertensi, tindakan tersebut salah satunya dengan cara mencegah dan mengontrol risiko terjadinya hipertensi dengan berolahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah. Olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu senam hipertensi (Sumartini et al., 2019).

Senam hipertensi merupakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan tulang yang aktif, terutama otot jantung. Senam hipertensi membutuhkan proses di mana oksigen dalam sel akan meningkat untuk membentuk energi, yang mengarah pada peningkatan detak jantung, sehingga meningkatkan curah jantung dan kandungan stroke. Sebab, tekanan darah akan naik. Sesudah istirahat, pembuluh darah akan

mengembang atau menarik-narik, dan aliran darah akan berkurang untuk beberapa, setelah sekitar 30-120 menit akan kembali ke tingkat tekanan darah sebelum latihan. Jika senam terus menerus secara rutin, penurunan tekanan darah akan bertahan lebih lama dan pembuluh darah akan semakin elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah senam karena senam dapat merilekskan pembuluh darah. Oleh karena itu seiring dengan membesarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun (Hernawan & Rosyid, 2017).

Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena olahraga dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan *cardiac-output* (Smeltzer, 2012).

Hasil penelitian (Hernawan & Rosyid, 2017), menunjukkan bahwa senam hipertensi selama 3-5 kali dalam satu minggu dengan durasi 20-60 menit sekali latihan terjadi penurunan tekanan darah. Sejalan dengan teori (Anwari et al., 2018), yang membuktikan bahwa senam hipertensi dalam waktu 3-5 kali seminggu dengan durasi 20-60 menit dapat menyebabkan dilatasi pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun.

Aplikasi senam hipertensi pada lansia Ny. A dengan penurunan curah jantung dapat dilakukan dirumah sehingga anggota keluarga dapat membantu proses penyelesaian penurunan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Aplikasi Senam Hipertensi pada Lansia Ny. A dengan Penurunan Curah Jantung di Wilayah Desa Limbangansari”

1.2 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengaplikasikan asuhan keperawatan dengan senam hipertensi lansia pada lansia dengan penurunan curah jantung.

1.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi-partisipatif, interview, studi literatur/dokumentasi, studi pustaka (Sugiyono, 2015).

1.3.1 Observasi-Partisipatif

Observasi adalah tindakan pengisian penelitian terhadap satu objek. Bilamana dilihat dari metode penerapan pengumpulan data, observasi dibedakan sebagai peserta dan non peserta (Sugiyono, 2015).

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data observasi, dengan meninjau langsung keadaan pasien. 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 pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu (Sugiyono, 2015).

Metode ini peneliti 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 dan kemudian ditelaah (Sugiyono, 2015).

Peneliti 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 berbentuk dokumentasi.

Peneliti melakukan pendokumentasian asuhan keperawatan berdasarkan pada lima pokok asuhan keperawatan yaitu, pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan, dan melihat status pasien yang sebelumnya sudah meminta izin pada kepala ruangan.

1.3.4 Studi Pustaka

Studi kepustakaan adalah kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti, hal ini dikarenakan penelitian tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono,2015).

Studi pustaka yang digunakan berupa jurnal penelitian, buku dan internet.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu keperawatan khususnya bagi ilmu keperawatan komunitas. Sebagai acuan untuk penelitian sehingga wawasan atau pengetahuan bertambah tentang “Aplikasi senam hipertensi pada lansia Ny. A dengan penurunan curah jantung.”

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi Perawat

Perawat dapat menentukan diagnosis dan intervensi keperawatan yang tepat terkait Aplikasi senam hipertensi pada lansia Ny. A dengan penurunan curah jantung

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baru bagi institusi pendidikan dalam ilmu keperawatan dan menambah kepustakaan

terkait aplikasi senam hipertensi pada lansia Ny. A dengan penurunan curah jantung.

c. Bagi Pasien Hipertensi Dan Keluarga

Dapat membantu pasien hipertensi untuk bisa menurunkan tekanan darahnya sehingga pasien tidak tergantung pada penggunaan terapi farmakologi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dan menjadikan bahan, referensi dalam proses penelitian dalam aplikasi senam hipertensi pada lansia Ny. A dengan penurunan curah jantung.