

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Saat ini, masih dipercaya bahwa penuaan merupakan peristiwa alamiah, banyak perubahan yang akan terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor pada proses penuaan (Irianti et al., 2022). Penuaan merupakan perubahan fisiologis yang akan terjadi secara bertahap seiring usia seseorang bertambah, perubahan fisiologis tersebut diantaranya adalah menurunnya jumlah sel, penurunan laju metabolisme, dan timbulnya berbagai penyakit (Irianti et al., 2022).

Lansia atau yang disebut lanjut usia adalah sekelompok umur manusia yang telah memasuki fase akhir kehidupannya. Secara alamiah semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan akan memasuki fase terkahir dari kehidupannya, teori ini dikemukakan oleh Menurut pendapat Hamid dalam Ekasari et al., (2018). Sedangkan rambut memutih, kulit keriput, tipis dan kering, daya lihat berkurang karena kelainan refraksi ataupun katarak, daya penciuman menurun, pendengaran berkurang, sendi menjadi kaku merupakan perubahan fisik yang dapat diamati pada seseorang ketika memasuki usia lansia. Nugroho dan Abikusno dalam Ekasari et al., (2018).

Menurut PBB, jumlah lansia meningkat dua kali lipat dalam kurun waktu 25 tahun. Saat ini, PBB memprediksi jumlah lansia mencapai 600 juta jiwa di seluruh dunia atau setara dengan 8% dari total populasi penduduk dunia dan akan terus meningkat hingga 1,1 miliar atau 13% pada tahun 2035. Sedangkan jumlah wanita lansia di tujuh negara Asia Timur sebanyak 4,5 juta pada tahun 2011 dan akan meningkat 40% pada tahun 2030, dikarenakan lebih banyak wanita lansia dengan usia lebih panjang dari pada pria lansia.

Di Indonesia pada tahun 2050, diperkirakan populasi lansia akan meningkat lebih tinggi daripada populasi di wilayah Asia. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 23,66 juta jiwa (9,03%), pada tahun 2020 sebanyak 27,08 juta, dan pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 33,69 juta, dan pada tahun 2030 diperkirakan sebanyak 40,95 juta, sedangkan pada tahun 2035 diperkirakan sebanyak 48,19 juta (Ekasari et al., 2018). Provinsi dengan jumlah lansia terbanyak yaitu sekitar 7% adalah pulau Jawa dan Bali (Widiyawati & Sari, 2020).

Besarnya jumlah penduduk lansia menjadi permasalahan jika lansia memiliki masalah kesehatan yang menyebabkan meningkatnya biaya pelayanan kesehatan, penurunan penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah kepada lansia (Ekasari et al., 2018). Meningkatnya status kesehatan masyarakat dapat dilihat selain dengan menurunnya angka kesakitan dan kematian, juga dapat dilihat dengan meningkatnya umur harapan hidup. Populasi lansia diperkirakan akan terus menerus mengalami peningkatan, baik secara global, lingkup asia maupun Indonesia pendapat tersebut Djojosingito dalam Ekasari et al., (2018).

Efek dari proses penuaan dapat menimbulkan beberapa masalah atau kemunduran dalam aspek fisik, biologis, psikologis, sosial, spiritual maupun ekonomi. Menurunnya kondisi pada lanjut usia secara otomatis dapat menimbulkan kemunduran fisik sebagai faktor kemunduran kesehatan pada lanjut usia (Ekasari et al., 2018). Seiring bertambahnya usia dapat mengakibatkan fungsi fisiologis menurun akibat proses degeneratif (penuaan). Selain hal tersebut, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular (Ekasari et al., 2018). Terdapat beberapa penyakit yang diderita lansia di Indonesia, menurut (Ekasari et al., 2018) penyakit tersebut diantaranya : penyakit paru-paru (gangguan pernafasan), kardiovaskuler (penyakit jantung), hipertensi, pencernaan (gastritis), rematik dan penyakit lainnya.

Menurut Infodatin dalam Ovari & Anggreini, (2022), hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak diderita oleh lansia yaitu sebanyak (57,6%). Sedangkan lansia yang menderita artritis sebanyak 51,9%, stroke sebanyak 46,1%, masalah gigi dan mulut sebanyak 19,1%, penyakit paru obstruktif menahn 8,6% dan diabetes mellitus sebanyak 4,8%. Menurut *American Collage of Cardiology* tahun 2020 dalam Ovari & Anggreini, (2022), mendefinisikan hipertensi sebagai meningkatnya tekanan darah sistemik yang menetap, dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Pada pedoman tersebut ditetapkan hipertensi apabila tekanan darah sistolik  $\geq 130$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 80$  mmHg.

Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Bloch dalam Ovari & Anggreini, (2022) angka kejadian hipertensi di dunia melebihi 1,3 miliar orang, terhitung 31% dari populasi orang dewasa didunia, meningkat 5,1% dari prevalensi global tanun 2000-2010. Sedangkan prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapatkan dari hasil pengukuran tekanan daran pada kelompok umur 31-44 tahun sebanyak 31,6%, umur 45-54 tahun sebanyak 45,3%, umur 55-64 tahun sebanyak 55,2%. Jika hipertensi dibiarkan tanpa pengobatan, hampir sebagian klien hipertensi akan meninggal karena penyakit jantung, dan sisa 10-15% akan meninggal karena gagal ginjal (Tarigan & Iriana, 2023). Menurut Kemenkes RI dalam Ovari & Anggreini, (2022), dari prevalensi hipertensi 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 sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 Februari 2023 di Desa Sudajaya Girang Kabupaten Sukabumi didapatkan data sebanyak 20 lansia yang mengalami hipertensi, dari ke 20 lansia tersebut penulis mengambil 7 lansia yang mengalami hipertensi dengan grade 1 (Ringan) di

umur 45-60 tahun yang masuk kedalam kriteria penulis. Dari ke 7 lansia yang tersebut penulis mengambil 1 lansia yang akan dilakukan intervensi yaitu Ny. 1, Ny. I menderita hipertensi dengan grade 1 dan berumur 51 tahun, Hipertensi kurang terkontrol, tidak memiliki penyakit penunjang seperti jantung, diabetes serta tidak keterbatasan mobilitas.

Tingkat morbiditas dan mortalitas yang berhubungan dengan hipertensi tidak akan menurun secara signifikan sampai penyedia layanan menyadari kebutuhan dan penyesuaian atau perbaikan terhadap protokol pelayanan yang ada. Protokol pelayanan tersebut harus bersumber pada praktik berbasis bukti yang dapat membuahkan hasil pada kondisi klien (Tarigan & Iriana, 2023). Menurut Asih dalam Ovari & Anggreini, (2022) yang mengatakan bahwa penatalaksanaan hipertensi ada dua macam, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi.

Terapi farmakologi dapat menyebabkan berbagai efek samping, seperti penggunaan obat antagonis angiotensin dapat menyebabkan mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, kelelahan, insomnia dan detak jantung yang cepat. Maka dari itu, terapi non farmakologi dapat diberikan agar dapat mengurangi efek samping tersebut. Menurut (Widiyono et al., 2022), salah satu terapi non farmakologi hipertensi adalah senam atau aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah menggerakkan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga pun sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Dengan melakukan aktivitas fisik, harapannya lansia dapat meningkatkan derajat kesehatannya (Widiyono et al., 2022). Menurut Armilawati dalam Sumartini et al., (2019), olahraga atau senam yang dianjurkan bagi pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, bertahap dan tidak memaksakan diri, antara lain senam hipertensi. Menurut Sherwood dalam Sumartini et al., (2019), senam hipertensi merupakan olahraga yang dianjurkan bagi penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat

badan dan mengelola stress (faktor yang memperberat hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan minimal 2x seminggu.

Berdasarkan Totok dan Rosyid dalam Sumartini et al., (2019), senam hipertensi bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga.

Teori-teori di atas didukung oleh beberapa penulisan, diantaranya penulisan yang dilakukan oleh (P. N. Sumartini et al., 2019), terdapat pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap nyeri akut dengan hipertensi. Sejalan dengan penulisan yang dilakukan oleh (Anwari, Vidyawati, Salamah, et al., 2018) bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap nyeri akut yang disebabkan oleh hipertensi. Kemudian penulisan yang dilakukan oleh (Khasanah & Nurjanah, 2020) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan nyeri akut pada lansia hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul aplikasi senam hipertensi lansia terhadap nyeri akut pada Ny I dengan hipertensi di Desa Sudajaya Girang.

## **B. Tujuan Penulisan Karya Tulis Ilmiah**

### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memahami dan mengaplikasikan senam hipertensi pada lansia dengan nyeri akut pada lansia dengan hipertensi di desa Sudajaya Girang.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian keperawatan lansia dengan hipertensi
- b. Mampu menetapkan diagnosis keperawatan lansia dengan hipertensi sesuai dengan keluhan dari data yang didapatkan dari klien
- c. Mampu merumuskan intervensi dari asuhan keperawatan dengan penyakit hipertensi sesuai dengan prioritas masalah
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan yang harus diberikan pada lansia dengan hipertensi
- e. Mampu melakukan evaluasi dari hasil tindakan keperawatan yang telah diberikan pada lansia dengan hipertensi
- f. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap nyeri akut pada lansia dengan hipertensi

## **C. Manfaat Penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah**

Manfaat penulisan proposal karya tulis ilmiah ini yaitu bagi Pasien dan bgi lingkungan penulisan ialah dapat mengetahui terapi non farmakologi yaitu senam hipertensi lansia sehingga dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.