

BAB I

PEBDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu dengan rentang normal 120/80 mmHg yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan angka bawah (diastolic) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah (Wahdah, 2011). Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbilitas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang sedang memompa jantung dan fase diastolic 90 mmHg yang menunjukkan fase darah kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Proses menua sama halnya dengan penurunan fungsi di dalam tubuh (fungsi fisiologis yaitu seperti fungsi musculoskeletal, pendengaran, penglihatan, sel, kardiovaskuler, respirasi, persyarafan, gastrointestinal, genitourinaria, vesika urinaria, vagina, endokrin dan kulit) secara perlahan-lahan. Pengaruh proses menua dapat menimbulkan masalah seperti pada fungsi kardiovaskuler diantaranya adalah hipertensi pada lansia (Alwi, 2009).

Hipertensi merupakan factor resiko utama penyakit-penyakit kardiovaskular yang menyebabkan kematian nomor 3 terbanyak di dunia dan merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia setelah stroke dan tuberculosis, yaitu mencapai 6,8% dari populasi kematian di Indonesia (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% dari populasi pada usia 18 tahun keatas. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebesar 26,4% (DinKes Jawa Tengah, 2014).

Penelitian yang dilakukan Izhar (2017) yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur Jambi menghasilkan penelitian bahwa di provinsi Jambi penyakit Hipertensi menempati urutan ke tiga dari sepuluh penyakit terbesar pada tahun 2013, yaitu 80.381 kasus penyakit hipertensi atau sekitar 12,63 %. Sedangkan di kota Jambi tahun 2014

terdapat 35.341 kasus penyakit hipertensi, yang diantaranya 20.621 di derita oleh lansia.

Penatalaksanaan hipertensi menurut Sarif (2012), yaitu dengan tindakan non farmakologis dan farmakologis. Tindakan non farmakologis dapat dengan cara menurunkan berat badan pada lansia yang gemuk, diet rendah garam dan rendah lemak, mengubah kebiasaan hidup lansia, olahraga secara teratur dan kontrol tekanan darah secara teratur. Pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia terhadap penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT (Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stress, Awasi tekanan darah dan Teratur berolahraga) (Maryam, 2008). Salah satu semboyan Teratur berolahraga diantaranya adalah senam hipertensi, senam hipertensi adalah usaha untuk mengurangi berat badan penderita hipertensi, memberikan pemikiran yang positif kepada lansia dan untuk meningkatkan aliran darah serta masukkan oksigen kedalam otot jantung (Rosyid & Hernawan, 2017).

Penelitian yang dilakukan Izhar (2017) menghasikan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah, senam hipertensi pada lansia rata-rata tekanan darah systole mengalami penurunan menjadi 145,38 mmHg dengan nilai minimal 132,89 mmHg dan maksimal 166,33 mmHg. Demikian juga dengan diastole rata-rata mengalami penurunan menjadi 82,99 mmHg dan maksimal 90,79 mmHg. Artinya terjadi penurunan tekanan darah systole rata-rata sebesar 8,1 mmHg sementara tekanan darah diastole mengalami penurunan rata-rata 3,82 mmHg (Izhar, 2017).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk menerapkan intervensi senam hipertensi. Penulis berharap intervensi senam hipertensi dapat diterapkan sebagai sarana pengendalian secara non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Apakah penerapan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengaplikasikan tindakan senam hipertensi sebagai penerapan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Penulis mampu melakukan pengkajian pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.3.2.2. Penulis mampu merumuskan diagnose keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.3.2.3. Penulis mampu menyusun rencana keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.3.2.4. Penulis mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.3.2.5. Penulis mampu melakukan evaluasi tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.3.2.6. penulis mampu menganalisa hasil pemberian tindakan senam hipertensi pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi Pasien

Bagi pasien mampu menerapkan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.4.2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan dapat menambah pengetahuan serta tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi dapat diterapkan sebagai tindakan non farmakologi.

1.4.3. Bagi Penulis

Bagi penulis dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan penulis dalam melakukan studi kasus, serta sebagai sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah di dapatkan selama mengikuti proses pembelajaran di Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

1.4.4. Bagi Penulis Berikutnya

Bagi penulis berikutnya penulisan ini di harapkan mampu memberikan acuan bagi penulis lain untuk meneliti tentang penerapan senam hipertensi pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi

1.4.5. Bagi Tenaga Keperawatan

Bagi tenaga kesehatan hasil penulisan ini dapat digunakan untuk menerapkan senam hipertensi sebagai tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi