

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO) Menyatakan bahwa orang lanjut usia ialah individu yang berusia di atas 60 tahun (Putra, 2019). Proses menua pastinya memengaruhi berbagai bidang kehidupan, termasuk aspek sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. (Putra, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), Indonesia mempunyai angka kejadian tekanan darah tinggi yang cukup tinggi pada populasi lanjut usia, yakni di kelompok usia 55-64 tahun, tingkat mencapai 55,2%, di kelompok usia 65-74 tahun, tingkat mencapai 63,2%, dan di kelompok usia yang lebih dari 75 tahun, tingkat mencapai 69,5%. (Nuraisyah & Kusumo, 2021). Ada dua kategori faktor yang memengaruhi tekanan darah tinggi pada orang lanjut usia, dan kolesterol. Ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol seperti jenis kelamin, usia, riwayat hipertensi dalam keluarga, dan tingkat pendidikan. Namun, ada juga faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan seperti kelebihan berat badan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, stres, konsumsi garam yang berlebihan, gaya hidup seperti merokok dan minum alkohol, serta konsumsi makanan yang tinggi lemak dan kolesterol. (Akbar et al., 2020).

Oleh karena itu, perlu dilakukan pengukuran tekanan darah secara teratur dan kontrol terhadap hipertensi untuk mencegah timbulnya komplikasi yang

lebih serius. Satu metode untuk mengatasi tekanan darah tinggi adalah dengan mengadopsi gaya hidup yang sehat seperti mengurangi konsumsi garam, menghindari merokok, dan meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu, obat-obatan juga dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Apabila gejala-gejala ini diabaikan dan tidak diperbaiki, efek lain yang mungkin terjadi yaitu kerusakan pada organ ginjal, pecahnya pembuluh darah di otak, serta kelumpuhan atau serangan stroke (Nopidrawati, 2018).

Latihan dan aktivitas fisik teratur dapat membantu mengatasi masalah yang timbul akibat perubahan fungsi tubuh. (Muhammad, 2010). Aktivitas fisik memegang peran utama dalam meningkatkan kesehatan fisik. Beberapa manfaatnya termasuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot, mencegah osteoporosis, menurunkan tekanan darah, mengurangi kadar kolesterol buruk, dan meningkatkan kadar kolesterol baik. Selain itu, aktivitas fisik juga mempercepat pembakaran kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Data menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik pada usia senja dapat mencegah atau melambatkan penurunan fungsi tubuh, dan bahkan aktivitas fisik rutin dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat penyakit pembuluh darah. Studi di Jepang telah membuktikan bahwa melakukan olahraga secara teratur sangat berhasil dalam menurunkan tekanan darah (Williams & Wilkins, 2011).

Metode senam hipertensi digunakan untuk menyeimbangkan tekanan darah yang tinggi. Senam ini direkomendasikan bagi penderita hipertensi merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang bertujuan agar peredaran darah dan suplai oksigen ke bagian tubuh yang aktif, terutama pada otot jantung, dapat ditingkatkan. Dengan melakukan aktivitas fisik atau gerakan tubuh, kebutuhan akan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembuatan energi. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan denyut jantung. Akibatnya, jumlah darah yang dipompa oleh jantung dan kapasitas sekuncup akan meningkat. Sebagai hasilnya, tekanan

darah akan meningkat. Setelah beristirahat, pembuluh darah akan mengalami pelebaran atau regangan, dan sirkulasi darah akan menurun sementara selama sekitar 30-120 menit sebelum kembali ke tekanan darah semula sebelum gerakan tubuh. Jika latihan dilakukan secara teratur dan berkelanjutan, penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan menjadi lebih fleksibel. Cara menurunkan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat menenangkan pembuluh darah. Oleh karena itu, dengan pembuluh darah menjadi lebih longgar, tekanan darah akan menurun (Mahardani, 2010). Karena itu, peran perawat sangat signifikan dalam memberikan pemahaman kepada pasien yang mengalami tekanan darah tinggi supaya mereka dapat melaksanakan aktivitas latihan khusus secara teratur. Dengan begitu, pasien dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pengobatan alternatif hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Dengan dasar informasi yang telah diuraikan, penulis merasa tertarik untuk mengupas lebih lanjut mengenai hipertensi dalam bentuk Karya Akhir Ilmiah berjudul “Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Kasus Hipertensi Dengan: Pendekatan Evidence Based Nursing Senam Hipertensi Lansia Di Panti Wredha Budi Pertiwi Kota Bandung”

#### **A. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah akhir tentang Hipertensi, untuk mengetahui “Bagaimanakah Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Pada Pasien Lansia Dengan Diagnosis Medis Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi?”

#### **B. Tujuan**

- 1) Mampu melakukan pengkajian pada kasus hipertensi pada lansia
- 2) Mampu merumuskan diagnosis keperawatan pada kasus hipertensi pada lansia
- 3) Mampu membuat perencanaan pada kasus hipertensi pada lansia
- 4) Mampu melakukan implementasi pada kasus hipertensi pada lansia

- 5) Mampu mengevaluasi proses keperawatan pada kasus hipertensi pada lansia

### **C. Manfaat Penulisan**

Keuntungan terdiri dari keuntungan teoritis dan keuntungan praktis. Keuntungan teoritis bertujuan untuk pengembangan ilmu keperawatan. Keuntungan praktis disampaikan untuk perawat, panti jompo, lembaga pendidikan, dan klien.

#### 1) Manfaat Teoritis

Meningkatkan pemahaman mengenai asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami masalah nyeri kronis.

#### 2) Manfaat Praktik

##### 1) Bagi Perawat

Manfaat praktis dari studi kasus ini bagi perawat adalah kemampuan mereka dalam menetapkan diagnosis dan intervensi keperawatan yang sesuai serta memberikan asuhan keperawatan yang tepat pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kronis.

##### 2) Bagi Panti

Keuntungan dari studi kasus ini bagi rumah sakit adalah dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan kualitas pelayanan bagi pasien, terutama untuk klien hipertensi dengan masalah nyeri kronis.

##### 3) Bagi Institusi Pendidikan

Keuntungan dari studi kasus di bidang praktis bagi lembaga pendidikan adalah sebagai acuan untuk meningkatkan pemahaman lembaga pendidikan tentang pengobatan pasien hipertensi yang menderita nyeri kronis.

### **D. Metode Telaah dan Teknik Pengambilan Data**

Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan deskriptif yang membentuk studi kasus berupa laporan penerapan asuhan keperawatan melalui pendekatan proses keperawatan pada pasien. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah:

## **1. Teknik Wawancara**

Wawancara (bincang-bincang) merupakan sebuah acara atau kegiatan interaksi antara si pewawancara (penanya) dan pihak yang memberikan informasi atau orang yang diwawancarai (narasumber) dengan menggunakan komunikasi secara langsung. Maksudnya adalah untuk menghimpun informasi dengan berkomunikasi secara verbal, di mana data diperoleh secara langsung dari klien atau keluarga klien yang relevan dengan situasi kesehatan yang sedang dihadapi atau dirasakan oleh klien saat ini.

## **2. Teknik Observasi**

Observasi adalah satu prinsip mendasar dari setiap teknik pengumpulan data, terutama yang berkaitan dengan aspek sosial dan perilaku manusia. (Hasyim, 2018). Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan pasien dan tanggapan pasien, guna memperoleh informasi objektif tentang persoalan kesehatan dan perawatan.

## **3. Teknik Pemeriksaan Fisik**

Pemeriksaan fisik adalah suatu prosedur untuk memeriksa kondisi tubuh pasien dengan tujuan untuk menentukan adanya atau ketiadaan masalah kesehatan fisik.

## **4. Studi Dokumentasi**

Dibutuhkan untuk membaca catatan perkembangan dan rekam medis yang terkait dengan pasien selama masa perawatan di Panti Budi Pertiwi.

## **5. Studi Kepustakaan**

Mengumpulkan informasi dari sumber perpustakaan sebagai acuan yang relevan. Bisa berupa artikel akademik atau publikasi medis yang cocok dengan topik yang diambil sebagai bahan dalam penulisan.

## **E. Sistematika Penulisan**

Pembagian sistematika penulisan karya tulis ini terdiri dari lima bab, yang meliputi:

## **1. BAB I Pendahuluan**

Mengandung informasi tentang asal usul permasalahan, maksud penulisan yang meliputi maksud keseluruhan dan maksud spesifik, serta pengaturannya.

## **2. BAB II Tinjauan Teoritis**

Menerangkan konsep dan gagasan tentang kondisi medis dengan merujuk pada kesulitan yang dihadapi oleh klien dan prinsip-prinsip dasar dalam perawatan kesehatan, termasuk evaluasi, perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pasien yang mengalami kegagalan jantung kongestif.

## **3. BAB III Laporan Kasus dan Hasil**

Awal dari dokumen ini berisi data mengenai laporan kasus pasien yang saat ini tengah menjalani perawatan, termasuk juga bagaimana proses dokumentasi keperawatan yang dimulai dari pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga pencatatan perkembangan dilakukan. Pada bagian selanjutnya, akan diuraikan analisis tentang ketidaksesuaian antara konsep dasar dan pelaksanaan asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan.

## **4. BAB IV Kesimpulan dan Rekomendasi**

Bagian ini berisi kesimpulan yang diambil oleh penulis setelah memberikan perawatan dan merekomendasikan seluruh proses kegiatan perawatan yang telah dilakukan.

## **5. Daftar Pustaka**

## **6. Lampiran**