

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Lansia dikatakan lebih beresiko untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Nisak et al., 2018).

Hipertensi sering kali disebut dengan “ *silent killer* “ atau pembunuh secara diam-diam (Asman et al., 2023). Hipertensi adalah kondisi dimana seseorang mengalami kenaikan darah di atas nilai normal yang bisa menyebabkan angka kesakitan (morbiditas) serta angka kematian (mortalitas) (Hariawan & Tatisina, 2020). Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai lebih dari 90 mmHg setelah 2 kali pengukuran menggunakan tensimeter (Ihwatun et al., 2020).

Penyebab hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia, yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah, arteri tersebut yang mengakibatkan tekanan darah menjadi naik (Arisandi & Medika,

2022). Hipertensi menjadi salah satu pintu masuk penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan stroke (Maulia & Hengky, 2021).

Menurut *World Health Organization* (2018), penderita hipertensi di dunia mencapai sekitar 970 juta, 330 juta di negara maju dan 640 juta di negara berkembang menurut Hasibuan et al., (2024). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Ali et al., 2023). Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian di Indonesia, hal ini berdasarkan data (Kemenkes, 2020) menyebutkan lebih dari 427.218 orang meninggal karena hipertensi. Provinsi Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2021). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap menyatakan bahwa hipertensi termasuk 10 penyakit terbanyak dengan kasus hipertensi di Kabupaten Cilacap pada tahun 2020 yaitu sebanyak 585.907 orang penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun, dengan klasifikasi laki-laki sebanyak 304.342 dan klasifikasi perempuan sebanyak 281.565 (Swandari et al., 2022).

Pasien dengan tanda dan gejala klinis hipertensi akan menunjukkan masalah keperawatan aktual maupun risiko. Hipertensi berisiko mengalami perfusi serebral tidak efektif dikarenakan terjadi adanya peningkatan intrakranial. Risiko perfusi serebral tidak efektif di definisikan sebagai kondisi yang berisiko mengalami penurunan sirkulasi darah ke otak (PPNI, 2017). Risiko perfusi serebral tidak efektif dapat dikenali dari tanda dan gejala tekanan darah meningkat, sakit kepala, gelisah, mual dan muntah (Trianto, 2019). Dampak dari perfusi jaringan serebral tidak efektif jika tidak ditangani dengan tepat

dapat menyebabkan terjadinya hipertensi lebih parah hingga meningkatkan risiko komplikasi penyakit lain seperti stroke (Putri et al., 2023).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi dapat dipicu oleh dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol di antara lain seperti keturunan, jenis kelamin dan usia. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya seperti obesitas, merokok, stress, dan aktivitas fisik (Rahmadhani, 2021). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mengendalikan hipertensi (Siswati et al., 2021). Melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah, dikarenakan setelah berolahraga pembuluh darah akan melebar sehingga tekanan darah akan menurun (Mariatul Ulfa et al., 2022).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi ada dua jenis terapi yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan seperti obat anti hipertensi yang diharapkan mampu mempunyai bioavailabilitas yang tinggi untuk meningkatkan kualitas hidup guna menurunkan risiko gagal jantung dan mengurangi recurrent infark miokard (Sari, 2018). Sedangkan untuk terapi non-farmakologis salah satunya yaitu berolahraga secara teratur dengan melakukan senam anti hipertensi (Sakinah et al., 2022).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditujukan khusus untuk penderita hipertensi. Senam ini dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit pemanasan, 20 menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan (Alfika Safitri et al., 2023). Indikasi senam hipertensi adalah untuk

penderita hipertensi, penderita hipertensi yang memiliki riwayat hipertensi, dan penderita hipertensi yang dapat melakukan senam. Sedangkan kontraindikasi untuk melakukan senam hipertensi adalah penderita hipertensi yang mengalami kelemahan anggota gerak (Hendarsih & Harmilah, 2019).

Kelebihan dari senam hipertensi yaitu senam hipertensi mengandung unsur relaksasi, unsur musik, unsur refleksi, dan unsur aerobik. Unsur relaksasi dengan cara *slow deep breathing* (nafas dalam) pada saat pemanasan dan pendinginan. Unsur relaksasi akan membuat tubuh menjadi relaks atau santai. Unsur musik akan membuat pikiran menjadi gembira. Unsur refleksi akan memperlancar peredaran darah, nutrisi, dan oksigen. Sedangkan unsur aerobik akan membakar lemak dan menyebabkan tubuh mengeluarkan keringat (Gumiati, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wuryani, 2022) senam hipertensi selama satu minggu dan dilakukan dua hari sekali pada pasien lansia mengalami perbaikan serta peningkatan perfusi serebral yang dibuktikan dengan tekanan darah menurun dari 135/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan senam hipertensi terdapat pengaruh pada tekanan darah lansia dan juga meningkatkan perfusi serebral. Hasil penelitian tersebut didukung Tina et al., (2021) yang didapatkan hasil bahwa terapi senam hipertensi mampu membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.

Penelitian tersebut sejalan dalam penelitian Hendarsih & Harmilah (2019) yang menyatakan dengan melakukan senam anti hipertensi melalui media video yang dilakukan pada 2 kelompok yaitu kelompok yang melakukan senam dan

kelompok yang tidak melakukan senam yang mana kemudian didapatkan tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata mengalami penurunan pada kelompok yang dilakukan senam, sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan senam tidak mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastoliknya.

Berdasarkan hasil analisis tekanan darah kelompok yang melakukan senam, rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan yaitu terdapat perubahan tekanan darah dari 139,00 mmHg menjadi 125,33 mmHg. Hasil analisis tekanan darah kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam, rata-rata sebelum dan sesudah kontrol yaitu tekanan darah dari 135,67 mmHg menjadi 135,17 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan senam mengalami perubahan tekanan darah pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. (Hendarsih & Harmilah, 2019).

Peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya. (Yohanes & Betan, 2018). Maka penting bagi keluarga untuk memahami dan melaksanakan lima tugas kesehatan keluarga. Lima tugas kesehatan keluarga meliputi, pertama; keluarga diharapkan mampu mengenal berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh seluruh anggota keluarga, kedua; keluarga mampu memutuskan tindakan keperawatan yang tepat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh seluruh anggota keluarga, ketiga; keluarga mampu melakukan perawatan yang tepat sehari-hari di rumah, keempat; keluarga dapat menciptakan dan memodifikasi lingkungan rumah yang dapat mendukung dan meningkatkan kesehatan seluruh anggota

keluarga, kelima; keluarga diharapkan mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk mengontrol kesehatan dan mengobati masalah kesehatan yang tidak dapat diselesaikan sendiri oleh keluarga. Dengan demikian, keluarga harus mampu melakukan upaya preventif, promotif, kuratif serta rehabilitatif terhadap masalah kesehatan pada seluruh anggota keluarganya (Friedman et al., 2018).

Sedangkan peran perawat yaitu membantu keluarga untuk menyelesaikan masalah kesehatan keluarganya dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga dalam melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi antara lain yaitu; memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar dapat melakukan asuhan keperawatan secara mandiri, sebagai koordinator untuk mengatur program kegiatan kesehatan, sebagai pengawas kesehatan, sebagai konsultan dalam mengatasi masalah kesehatan, sebagai fasilitator asuhan perawatan dasar pada keluarganya yang menderita penyakit hipertensi (Muhlisin, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik mengambil judul “Implementasi Senam Anti Hipertensi Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia di puskesmas cilacap utara II?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan implementasi senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia di puskesmas cilacap utara II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan kondisi pasien hipertensi dengan masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif.
- b. Mendiskripsikan implementasi senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia di puskesmas cilacap utara II.
- c. Mendiskripsikan respon yang muncul pada senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia di puskesmas cilacap utara II.
- d. Mendiskripsikan hasil implementasi senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia di puskesmas cilacap utara II.

- e. Mendiskripsikan hasil evaluasi senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia di puskesmas cilacap utara II.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus mengenai senam anti hipertensi untuk mengatasi masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif pada lansia.

2. Bagi Pembaca

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pembaca dalam memberikan pencegahan atau penanganan hipertensi dengan senam anti hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi di perpustakaan yang dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, wawasan dan tata cara dalam penanganan hipertensi dengan senam anti hipertensi bagi mahasiswa Universitas Al - Irsyad Cilacap.