

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan proses natural yang dialami oleh seluruh kehidupan makhluk hidup (Simorangkir et al. 2022). Menua bukanlah suatu penyakit, melainkan proses alamiah yang mengakibatkan perubahan secara menyeluruh seperti menurunnya immunitas lansia terhadap stimulus baik dari dalam maupun luar tubuh (Kholifah and Wahyu Widagdo 2016). Lansia merupakan populasi yang rentan terhadap masalah biologis, fisik, sosial ekonomi maupun mental (Simorangkir et al. 2022). Bertambahnya usia menyebabkan fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular, penyakit kronik dan penyakit degeneratif akan terjadi pada lansia (Simorangkir et al. 2022).

Lianokis 2013 dalam (Purwaningsih et al., 2019) menyatakan bahwa individu yang memasuki usia lanjut mengalami perubahan kardiovaskuler berupa vasokonstriksi dan penurunan elastisitas jaringan perifer yang berujung pada aterosklerosis. Hal inilah yang menyebabkan meningkatnya prevalensi hipertensi pada lansia (Purwaningsih et al. 2019). Asan & Sambriong 2016 dalam (Purwaningsih et al., 2019) menyatakan bahwa usia merupakan faktor risiko hipertensi dengan lansia memiliki risiko 11 kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan lansia.

Menurut (World Health Organization 2017), sekitar 40% orang dewasa di atas usia 25 tahun di seluruh dunia didiagnosis menderita hipertensi pada tahun 2016, dan jumlah ini akan meningkat menjadi 60% atau sekitar 1,56 miliar pada tahun 2025 (Santoso 2016). Menurut hasil survei (Riskesdas 2013), prevalensi hipertensi di Indonesia di atas usia 18 tahun yang di diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 9,4%, dan mereka yang mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 9,5% responden (Padila 2013). Menurut (Riskesdas 2018), prevalensi penderita hipertensi di Kota Yogyakarta (berdasarkan pengukuran dokter) sebesar 9,94% atau 32,248 orang.

Pengobatan farmakologis hipertensi melibatkan penggunaan obat antihipertensi yang diperoleh dari layanan kesehatan. Penanganan non-farmakologis untuk hipertensi melibatkan modifikasi gaya hidup, seperti mengurangi berat badan berlebih, mengurangi asupan garam dalam makanan yang dikonsumsi, tidak merokok atau minum alkohol, mengurangi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, dan mengelola stres dengan tepat atau menggunakan manajemen stres. Berikut ini adalah beberapa perubahan gaya hidup terpenting yang dapat dilakukan. Selain mengelola hipertensi, perubahan gaya hidup juga dapat dilakukan sebagai inisiatif untuk mencegah hipertensi (Sari, Lolita, and Fauzia 2017).

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi salah satunya adalah senam ergonomis. Senam ergonomis adalah salah satu olahraga yang mampu mengontrol tekanan darah, membantu menjaga kesehatan dan kebugaran.

Senam ergonomis merupakan gerakan senam yang menyerap dari beberapa gerakan shalat dan latihan ini dapat meminimalkan kelelahan pada orang lanjut usia. Manfaat dari gerakan latihan ergonomis meliputi pengaktifan fungsi organ dalam, membangkitkan potensi bioelektrik tubuh dan menlancarkan peredaran oksigen sehingga tubuh terasa segar, meningkatkan energi, menyembuhkan berbagai penyakit, mengontrol tekanan darah tinggi (Nurfitri, Budiharto, and Yulanda 2019; Sagiran 2013).

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adakah pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Budi Dharma Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis merumuskan masalah penelitian “Apakah ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.
- b. Mampu menentukan dan menetapkan diagnose keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.
- c. Mampu menentukan rencana keperawatan pada klien pada klien yang mengalami hipertensi dengan terapi senam ergonomis di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi dengan terapi senam ergonomis di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.
- e. Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi tentang kasus hipertensi dengan asuhan keperawatan yang dilakukan di masyarakat.

2. Bagi Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan pada klien dalam kasus penyakit hipertensi yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

3. Bagi Klien

Proses penelitian ini yaitu asuhan keperawatan yang diberikan kepada klien dapat membantu klien memahami mengenai penyakit hipertensi dari pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, cara mencegah dan cara mengatasi penyakitnya tersebut sehingga diharapkan klien mampu meningkatkan kesehatannya.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam mengelola kasus hipertensi pada lansia.