

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan dimana seseorang akan melewati masa-masa tua dalam kehidupan setiap manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses yang selalu dilewati oleh setiap manusia, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran fungsi fisik, yaitu rambut memutih, kulit mengendur, fungsi pengingatan berkurang secara perlahan, gigi mulai ompong Nugroho (2008).

Lansia merupakan proses dari tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan proses alami, dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua. Masa lansia seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap Azizah (2011). Menua (menjadi tua) adalah suatu proses penurunan fungsi jaringan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang di derita Martono (2009). Menurut undang-undang No. 13 tahun 1998 dalam Nugroho (2008) tentang kesejahteraan lanjut usia. lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun atau usia permulaan. Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan proses alamiah di mana suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap.

Menurut Nugroho (2008) bahwa batasan-batasan usia dibagi menjadi empat kelompok yaitu *middle age* (usia pertengahan) yaitu kelompok usia 45-59 tahun;

elderly antara 60-74 tahun; *old* antara 75-90 tahun; dan *very old* lebih dari 90 tahun. Lansia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik. Perubahan fisik pada lansia meliputi hampir semua organ tubuh. Terutama kardiovaskular yaitu katup jantung menebal dan kaku, elastisitas pembuluh darah menurun serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat, respirasi otot-otot pernafasan kekuatannya maka akan turun dan kaku, persarafan saraf panca indra mengecil sehingga fungsinya menurun serta lambat dalam merespon,

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum, seorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHg, hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg Ardiansyah (2012). Guyton dan Hall (2007) mengemukakan bahwa tekanan darah tinggi yang dapat meningkat dan apabila sudah mencapai tingkat keparahannya bisa menyerang kesuatu organ yang sering dijumpai pada lansia seperti stroke pada otak, penyakit jantung koroner pada pembuluh darah jantung dan ventrikel kiri hipertensi pada otot jantung. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) Triyanto (2014). Hipertensi merupakan salah satu penyakit terbanyak diderita oleh para lansia dimana keadaan tekanan darah dalam tubuh dalam keadaan tidak stabil atau tekanan darah diatas rata-rata tekanan darah normal yaitu sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg, sehingga mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian. Hipertensi di sebabkan oleh berbagai macam faktor baik faktor primer maupun faktor sekunder.

Menurut Triyanto (2014) mengatakan bahwa Hipertensi primer atau essensial ialah terjadinya hipertensi primer sebagai akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Adapun faktor penyebab dari hipertensi primer ini antara lain : Faktor keturunan , Faktor usia, stres fisik dan psikis, kegemukan, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktifitas fisik. Menurut Herlambang (2013) Penyebab hipertensi sekunder ialah terdeteksi akibat penyakit atau kondisi

tertentu, misalnya hipertensi yang terjadi karena penyakit ginjal, kelainan hormon (penyakit endokrin), penyakit jantung, dan penyakit pembuluh darah. Dari berbagai faktor penyebab pada kasus hipertensi berat, gejala yang dialami pasien antara sakit kepala (rasa berat ditengkuk), palpitasi, kelelahan, muntah – muntah, kegugupan, keringat berlebihan, tremor otot, nyeri dada, epistaksis, pandangan ganda atau kabur, *tinnitus* (telinga mendenging) serta kesulitan tidur (Ardiansyah, 2012). Selain faktor penyebab ada juga faktor resiko dari hipertensi Junaedi (2013) mengemukakan terdapat berbagai faktor resiko hipertensi, beberapa diantaranya tidak dapat dikendalikan dan dikontrol yaitu riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, dan etnis merupakan faktor resiko yang tidak dapat dikontrol. Sementara obesitas, kurang olahraga, merokok, mengkonsumsi alkohol, dan stress emosional merupakan resiko yang dapat dikontrol. Daribanyaknya tanda dan gejala serta faktor resiko hipertensi yang muncul telah dilakukan berbagai macam upaya untuk mengatasi tanda dan gejala hipertensi .

Hipertensi menetap (tekanan darah tinggi yang tidak menurun) dan tidak ditangani akan membawa dampak buruk yaitu merupakan faktor resiko terjadinya berbagai macam masalah kesehatan yaitu resiko terjadinya stroke, penyakit jantung koroner (PJK), gagal ginjal dan sebagainya. Meskipun peningkatan tekanan darah relatif kecil, hal tersebut dapat menurunkan angka harapan hidup (Nugroho, 2008). Dari beberapa dampak yang akan timbul jika hipertensi tidak ditangani, telah dilakukan berbagai macam upaya untuk mengatasi dampak hipertensi yang tidak ditangani.

Hasil penelitian yang dilakukan *caroles* (2013) promosi kesehatan pada penyakit hipertensi di puskesmas pengolombian kecamatan tomohon selatan mengatakan bahwa puskesmas memiliki peranan penting dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi khususnya dalam upaya promosi kesehatan pada penyakit hipertensi. Selain itu adapula upaya posbindu dalam mengatasi penyakit hipertensi ini yaitu dengan membentuk posbindu penyakit tidak menular (posbindu PTM) guna untuk memonitoring penyakit-penyakit pada lansia yaitu hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi target dari kegiatan posbindu penyakit tidak menular.

Dari sekian banyak upaya ternyata masih banyak masyarakat yang mengalami hipertensi. Menurut WHO (2012) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di negara berkembang adalah 639 juta jiwa termasuk Indonesia. 3 (tiga) provinsi di Indonesia dengan serangan hipertensi tertinggi menurut data Riskesdas tahun 2013 adalah Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%) dan Kalimantan Timur (29,6%). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Jawa Barat tahun 2014 sebesar 29,4% meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2009 sebesar 28,8%. Menurut Dinkes Kota Tasik Malaya (2012), jumlah penderita hipertensi primer atau esensial berjumlah 18755 orang dan penderita hipertensi sekunder berjumlah 508 orang. Menurut dinas kesehatan Kota Depok (2007) mengatakan bahwa didapatkan prevalensi hipertensi di kota Depok adalah sebesar 25,6%. Dari hasil study pendahuluan didapatkan jumlah lansia dengan penderita hipertensi di Posbindu Ceria sampai saat ini adalah berjumlah 80 orang lansia dengan hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisah dan Soleha (2007) tentang gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang menjalani rawat inap di rumah sakit syarifah ambabmi ratu ibu kabupaten bangkalan-madura yaitu Upaya non medis untuk menangani hipertensi dengan diet rendah garam, mengurangi konsumsi garam dan lemak, memperbanyak makan makanan sayur dan buah hindari jeroan, otak dan kuah santan kental, kulit ayam serta memperbanyak konsumsi air putih. Selain itu upaya non medis lainnya untuk menangani hipertensi ialah menurut penelitian Astari dkk (2010) tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di banjar kaja sesetan denpasar selatan, Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah dan menurunkan tekanan darah khususnya keadaan – keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) .

Menurut penelitian Putra (2013) tentang pengaruh latihan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kecamatan karas kabupaten magetan menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan selama 24 jam yang berasal dari 40 responden didapatkan hasil nilai Z -5.458 dan p -value 0,000. Serta pada tabel 6 menunjukkan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan selama 24 jam

yang berasal dari 40 responden didapatkan hasil nilai Z -5.526 dan p -value 0,000. Maka dapat disimpulkan ada penurunan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi nafas dalam.

Menurut penelitian Surbakti (2014) tentang pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit umum kaban jahe Pembahasan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 orang pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Dolok Sanggul, menunjukkan adanya pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darahsistolik atau diastolikny. Hal ini dikarenakan latihan jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluhpembuluhdarah dan jantung akan berkerja secara normal, juga menurunkan kadar lemak dalam darah yang mengendap pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan arteriosklerosis.

Melihat masih sangat banyak nya angka kejadian hipertensi pada masyarakat kita makanya perlu adanya peran perawat untuk ikut serta dalam penanganan penyakit-penyakit pada lansia kusus nya pada penderita hipertensi. Perawat membatu keluarga untuk mengenal tentang gejala penyakit hipertensi. Pemberi perawatan pada anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi . Dalam memberikan perawatan pada anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi, perawat memberikan kesempatan kepada keluarga untuk mengembangkan kemampuam mereka dalam melaksanakan perawatan dan memberikan demonstrasi kepada keluarga bagaimana merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi, Koordinator pelayanan kesehatan kepada keluarga yang menderita penyakit hipertensi , Fasilitator , Pendidik kesehatan dan sebagai penyuluh dan konsultasi.

Perawat berperan penting dalam upaya penanganan atau pencegahan hipertensi pada lansia selain membantu keluarga untuk mengenali gejala-gejala hipertensi perawat pada umumnya juga dapat melakukan penatalakasanaan hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan obat anti hipertensi. Secara nonfarmakologis penatalaksanaannya

antara lain dengan menarik nafas dalam dan melatih berjalan kaki.cara yang paling mudah dan efektif untuk dilakukan adalah dengan melakukan menarik nafas dalam dan melatih berjalan kaki di pagi hari. Dalam konsep keperawatan, penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan nonfarmakologis, salah satunya dengan teknik nafas dalam. Bernafas dengan cara dan pengendalian yang baik mampu memberikan relaksasi serta mengurangi stress Audah (2011). Menurut Damayanti (2013) salah satu obat yang bisa dipakai dalam pengontrolan hipertensi adalah melalui proses latihan relaksasi, karena dengan relaksasi dapat memperlebar pembuluh darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2013) dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, dengan frekuensi 6-10 kali permenit dengan 4 siklus, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, maka dapat disimpulkan hasil penelitiannya menyatakan ada penurunan tekanan darah yang signifikan sesudah dilakukannya terapi napas dalam selama 24 jam pada penderita hipertensi pada kelompok eksperimen dibandingkan dari hasil *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak mendapat latihan napas dalam. Selain melakukan teknik nafas dalam perawat juga dapat melakukan penatalaksanaan nonfarmakologi lainnya yaitu berjalan kaki dipagi hari.

Latihan jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluh-pembuluh darah dan jantung akan bekerja secara normal, juga menurunkan kadar lemak dalam darah yang mengendap pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan arteriosklerosis

Menurut Astrand (2010), bentuk latihan yang bersifat aerobik seperti latihan jalan kaki dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kapiler-kapiler darah, konsentrasi haemoglobin perbedaan oksigen dan pada arteri dan vena serta aliran darah pada otot . Hasil penelitian Surbakti (2014) latihan jalan kaki selama 30 menit memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Dolok Sanggul.

Lansia merupakan proses alamiah di mana suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Semakin bertambahnya usia seseorang maka makin menurun pula lah dari setiap fungsi organ tubuh manusia yang mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit salah satunya ialah hipertensi, hipertensi yang menetap (tekanan darah tinggi yang tidak menurun) dan tidak ditangani akan membawa dampak buruk yaitu merupakan faktor resiko terjadinya berbagai macam masalah kesehatan yaitu resiko terjadinya stroke, penyakit jantung koroner (PJK), gagal ginjal dan sebagainya. Meskipun peningkatan tekanan darah relatif kecil, hal tersebut dapat menurunkan angka harapan hidup tetapi masih ada solusi yang mudah dan murah untuk mengatasi penyakit-penyakit di atas yaitu dengan mulai melatih diri untuk lebih sering dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki guna untuk memberikan efek relaks dalam tubuh agar jiwa dan raga menjadi tenang dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

I.2 Rumusan Masalah

Lansia merupakan proses alamiah di mana suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap adapun salah satu penyakit yg sering diderita oleh para lansia adalah hipertensi, ialah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Hipertensi di sebabkan oleh berbagai macam faktor baik faktor primer maupun faktor sekunder. Menurut data WHO (2012) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di negara berkembang adalah 639 juta jiwa termasuk indonesia. 3 (tiga) provinsi di Indonesia dengan serangan hipertensi tertinggi menurut data Riskesdas tahun 2013 adalah Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%) dan Kalimantan Timur (29,6%), dari angka kejadian diatas menunjukkan bahwa masalah hipertensi Di Indonesia masih sangat tinggi sehingga perawat memiliki peran penting dalam mengatasi hipertensi yaitu dengan penatalaksanaan farmakologi maupun nonfarmakologi dilakukan dengan memberikan obat anti hipertensi. Secara nonfarmakologis penatalaksanaannya

antara lain dengan menarik nafas dalam dan melatih berjalan kaki maka akan memberikan pengaruh terhadap penurunan tekan darah pada penderita hipertensi.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu Ceria Pangkalan Jati-Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus:

- a. Teridentifikasi gambaran karakteristik responden (usia, jenis kelamin riwayat hipertensi) terhadap tekanan darah pada lansia di posbindu ceria.
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posbindu ceria.
- c. Mengetahui perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sesudah pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang tanpa terapi farmakologi atau tidak mengkonsumsi obat-obatan di posbindu ceria.
- d. Mengetahui pengaruh tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

I.4 Manfaat Penelitian

a. Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi alternatif untuk kaum lansia agar dapat membantu para lansia untuk mengatasi berbagai macam penyakit terutama hipertensi yaitu memberikan efek relaks yang di jadikan sebagai terapi nonfarmakologi.

b. Pelayanan Kesehatan**1) Dinas Kesehatan**

Kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki dapat digunakan sebagai bahan masukan kepada pengambil keputusan di dinas kesehatan untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

2) Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi bagi perawat puskesmas atau perawat kesehatan masyarakat untuk dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi selain pemberian obat anti hipertensi.

c. Ilmu Keperawatan

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki pada penderita hipertensi. Teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dan menurunkan faktor resiko penyakit jantung pada lansia.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya penelitian terkait lansia dengan hipertensi.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu Ceria RT 03 Rw 07 Pangkalan Jati-Depok.