

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Orang lanjut usia atau lansia adalah seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun dan sedang atau telah mengalami proses penuaan. Jumlah orang lanjut usia mengalami kenaikan setiap tahunnya. Menurut Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2025 jumlah lanjut usia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa. Pada tahun 2025 diprediksi oleh Kementerian kesehatan Indonesia jumlah lanjut usia akan mengalami kenaikan sebanyak 41.4% dari jumlah masyarakat di seluruh nusantara. Semakin banyak orang lanjut usia atau lansia di Indonesia akan menyebabkan masalah yang cukup kompleks dari segi fisik maupun psikososial hal ini disebabkan karena proses penuaan (degenerative)(Mahfuzah et al., 2023).

Organisasi Kesehatan dunia atau dikenal dengan *World Helath Organization* menyebutkan bahwa penyakit kardiovaskuler termasuk hipertensi menjadi penyebab kematian dari 17,9 juta orang di dunia setiap tahunnya, dimana jumlah ini mencakup $\pm 31\%$ dari semua kematian. *Intitute For Health Metrics And Evaluation (IHME)* menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi.

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riseksdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63,3 juta jiwa atau setara dengan 34,11% (Risesdas, 2023). Penderita Hipertensi menurut karakteristik usia pada usia 55 – 64 sebesar 55,3%, usia 65 – 74 tahun sebesar 62,3%, dan pada usia 77 tahun keatas sebesar 69,5% (Kemenkes, 2019). Jumlah penderita Hipertensi di Jawa Barat berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2025 berjumlah 3.212.072 jiwa,

jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebesar 39.09%. Kota Tasikmalaya menjadi salah satu kota dengan jumlah penderita Hipertensi terbanyak di Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 40.227 jiwa.

Salah satu jenis penyakit degeneratif yaitu hipertensi, hipertensi pada lansia adalah peningkatan tekanan darah dalam pembuluh arteri yang tidak normal yang berlangsung lebih dari suatu waktu. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, ginjal, stroke, bahkan kematian. Kecemasan dapat muncul karena hipertensi pada lansia. Karena kecemasan, orang tua merasa tidak aman, khawatir, kehilangan nafsu makan, ketakutan, dan gelisah (Sulistiya, 2021)

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena bisa muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga banyak yang tidak menyadarinya (Brunner dan Suddarth, 2013). Kondisi demikian menjadi salah satu penyebab terlambatnya penanganan pada pasien dengan hipertensi, karena mayoritas pasien datang ke fasilitas kesehatan apabila telah terjadi komplikasi akibat penyakit hipertensi. Selain itu, kurang nya akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan juga menyebabkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakitnya khususnya pada lansia (Ariyanti et al., 2020)

Apabila Hipertensi tidak segera ditangani, maka bisa menyebabkan stroke, gagal ginjal, bahkan bisa menyebabkan gagal jantung, oleh karena itu perlu adanya penatalaksanaan yang tepat. Penanganan yang tepat untuk hipertensi dengan terapi, baik itu dengan farmakologis ataupun non farmakologis. Salah satu pengobatan farmakologis yaitu menggunakan anti hipertensi seperti: diuretic, menekan simpatetik (simpatolitik), vasolidator arteriol langsung, antagonis angiotensin, penghambat

saluran kalsium (Muttaqin, 2012 dalam Sulistiya, 2021). Sedangkan pengobatan non farmakologis, seperti terapi relaksasi dan terapi komplementer, terapi komplementer adalah jenis terapi modalitas yang dikombinasikan dengan pengobatan kedokteran konvensional. Salah satu terapi komplementer yaitu *mind-body-spirit therapy* seperti: *Tai Chi* (Susanto, 2015 dalam Sulistiya, 2021).

Salah satu contoh terapi non farmakologi adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi itu sendiri yaitu suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Sedangkan *Tai Chi* itu sendiri merupakan terapi komplementer meningkatkan penyembuhan (healing), melalui konektifitas antara *body-mind-spirit* dari setiap individu, latihan yang memadukan antara gerakan fisik yang lambat, pernafasan, perasaan, dan pikiran dalam suatu kesatuan sehingga terdapat keseimbangan antara fisik, mental, emosional, dan spiritual (Susanto, 2015).

Gerakan *Tai Chi* secara teratur terbukti dapat meningkatkan pelepasan non adrenalin melalui urin, menurunkan kadar cortisol dan *Tai Chi* dapat menurunkan tekanan darah karena adanya Efisiensi kerja jantung sehingga otot jantung menjadi kuat dan kontraksi lebih sedikit dalam memompa volume darah yang dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan penurunan *cardiac output* sehingga tekanan darah dapat menurun. Menurunkan tingkat stress, merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah dengan cara latihan pernafasan yang tepat seseorang menjadi rileks dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan mengaktifkan saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan *heart rate* dan tahanan perifer yang disebabkan vasodilatasi oleh pembuluh darah. Teknik pernafasan dalam serta gerakan yang pelan membuat konsentrasi oksigen di dalam darah meningkat

sehingga kebutuhan oksigen di dalam jaringan akan terpenuhi, aliran darah akan menjadi lancar, dan denyut jantung menjadi lambat sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Hikmaharidha, 2011 dalam Setyaningrum, 2020).

Senam Tai Chi merupakan salah satu olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia. Tai Chi memiliki manfaat yang bagus bagi keseimbangan tubuh, memperbaiki kesehatan tulang dan jantung, meringankan rasa sakit, kekakuan, dapat membantu dalam menurunkan stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Kelebihan lain dari senam Tai Chi adalah gerakannya lembut, biayanya yang murah dan tidak memerlukan perlengkapan khusus (Sulistiya, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa intervensi senam Taichi terbukti dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah, mengurangi ketegangan dan kecemasan dan mengurangi tingkat stress pada penderita hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Senam Taichi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu” dengan harapan setelah penelitian ini selesai, didapatkan hasil penurunan tekanan darah dan terkontrolnya tekanan darah pada lansia dengan penyakit hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, dapat diambil rumusan masalah “Bagaimanakah Penerapan Intervensi Senam Taichi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Hipertensi Pada Lansia?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dengan dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Penerapan Intervensi Senam Taichi Pada Lansia Dengan Penyakit Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi yang dilakukan intervensi senam taichi.
- b. Menggambarkan pelaksanaan intervensi senam taichi pada lansia dengan hipertensi
- c. Menggambarkan respon dan perubahan pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan intervensi senam taichi
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien lansia dengan hipertensi yang dilakukan intervensi senam taichi

D. Manfaat

1. Bagi Klien Dan Keluarga

Diharapkan klien dan keluarga mendapatkan informasi dan motivasi dalam merawat klien dengan Intervensi Senam Taichi yang dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan Intervensi Senam Taichi dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan yang dapat dilakukan di pelayanan kesehatan sebagai edukasi kepada

keluarga atau pasien yang berobat dengan keluhan dari penyakit hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi semua instansi pendidikan, terutama bagi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya sehingga dapat menjadi bahan perbandingan dalam pembuatan asuhan keperawatan pada lansia yang Hipertensi dengan manajemen hipertensi tidak efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi literatur ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan atau pertimbangan dalam memberikan pelayanan keperawatan gerontik terkait dengan dengan pasien lansia dengan hipertensi.