

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu yang tergolong lanjut usia (lansia) merupakan mereka yang berusia di atas 60 tahun dan tengah mengalami maupun telah melewati proses penuaan. Populasi lansia terus bertambah dari tahun ke tahun. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025 populasi lansia secara global telah mencapai angka 1,2 miliar orang. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Indonesia memproyeksikan bahwa pada tahun yang sama, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia akan meningkat hingga mencapai 41,4% dari total populasi nasional. Peningkatan jumlah lansia yang terus terjadi di Indonesia berpotensi memunculkan berbagai persoalan yang kompleks, baik dari aspek fisik maupun psikososial, sebagai konsekuensi dari proses degeneratif akibat penuaan (Mahfuzah et al., 2023).

Menurut WHO, penyakit kardiovaskular, termasuk di dalamnya hipertensi merupakan penyebab meninggalnya sekitar 17,9 juta jiwa di dunia setiap tahun, atau setara dengan kurang lebih 31% dari keseluruhan angka kematian global. Sejalan dengan itu, *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) menyebutkan bahwa dari total 53,3 juta kasus kematian yang terjadi setiap tahun di dunia, sekitar 10,44 juta di antaranya diperkirakan disebabkan oleh hipertensi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Indonesia, prevalensi hipertensi dilaporkan sebanyak 63,3 juta jiwa, yang setara dengan 34,11% dari total populasi. Jika ditinjau berdasarkan usia, angka kejadian hipertensi pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 55,3%, meningkat menjadi 62,3% pada usia 65–74 tahun, serta mencapai 69,5% pada kelompok usia 77 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019). Sementara itu, laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023 mencatat jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut sebanyak 3.212.072 jiwa, yang menunjukkan peningkatan sebesar 39,09% dibandingkan tahun sebelumnya. Kota Ciamis, sebagai salah satu kota di Provinsi Jawa Barat, turut mencatatkan kasus

hipertensi dengan jumlah 120 penderita, terdiri dari 27 laki-laki dan 93 perempuan.

Salah satu penyakit degeneratif yang umum ditemukan pada lanjut usia yaitu hipertensi. satu penyakit degeneratif yang banyak dialami lanjut usia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah pada pembuluh arteri secara abnormal dan berlangsung dalam waktu yang lama. Keadaan ini dapat berkembang menjadi beberapa komplikasi, antara lain gagal jantung, gangguan ginjal, stroke, bahkan kematian. Pada lansia, hipertensi juga dapat menimbulkan kecemasan yang ditandai dengan perasaan khawatir, tidak aman, kehilangan nafsu makan, ketakutan, dan gelisah (Sulistiya, 2021). Hipertensi kerap dijuluki sebagai "silent killer" karena penyakit ini dapat berkembang tanpa disertai gejala maupun tanda peringatan yang jelas, sehingga tidak sedikit penderita yang tidak menyadari kondisinya (Brunner & Suddarth, 2013). Hal inilah yang menjadi salah satu faktor keterlambatan penanganan hipertensi pada lansia, mengingat sebagian besar pasien baru memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan setelah muncul komplikasi akibat penyakit tersebut. Di samping itu, terbatasnya akses masyarakat terhadap layanan kesehatan turut berkontribusi pada minimnya kontrol terhadap kondisi penyakit, terutama pada kelompok lansia (Ariyanti et al., 2020).

Hipertensi yang tidak ditangani secara optimal berisiko menimbulkan komplikasi serius, seperti stroke, gagal ginjal, maupun gagal jantung, sehingga diperlukan penanganan yang tepat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Pada terapi farmakologis, obat yang sering digunakan adalah antihipertensi dari golongan diuretik, penghambat sistem saraf simpatis (simpatolitik), vasodilator arteriol langsung, antagonis angiotensin, dan penghambat saluran kalsium (Muttaqin, 2012 dalam Sulistiya, 2021). Sementara itu, terapi nonfarmakologis dapat berupa terapi relaksasi serta terapi komplementer yang digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis konvensional. Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan ialah pendekatan *mind-body-spirit*, yaitu *Tai Chi* (Susanto, 2015 dalam Sulistiya, 2021).

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi, dengan tujuan untuk meredakan ketegangan serta kecemasan melalui pengendoran otot-otot tubuh agar menjadi lebih rileks. Salah satu contoh terapi komplementer yang termasuk di dalamnya adalah Tai Chi, yakni suatu jenis latihan yang mengombinasikan gerakan fisik yang dilakukan secara perlahan, teknik pernapasan, serta unsur pikiran dan perasaan, sehingga mampu menciptakan keseimbangan pada aspek fisik, mental, emosional, maupun spiritual (Sutanto, 2015). Latihan Tai Chi yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tai Chi bekerja dengan meningkatkan relaksasi tubuh, menurunkan kadar stres, serta membantu kerja jantung menjadi lebih efisien. Gerakan yang dilakukan secara perlahan disertai pengaturan pernapasan yang teratur dapat menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan denyut jantung serta mengurangi tahanan pembuluh darah. Di sisi lain, teknik pernapasan dalam yang diterapkan pada latihan Tai Chi turut berperan dalam meningkatkan kadar oksigen dalam darah serta memperlancar sirkulasi darah, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Hikmaharidha, 2011 dalam Setyaningrum, 2020). Senam *Tai Chi* termasuk salah satu jenis olahraga yang sesuai diterapkan pada lansia. Latihan ini memiliki berbagai manfaat, seperti menjaga keseimbangan tubuh, mendukung kesehatan tulang dan jantung, mengurangi rasa nyeri serta kekakuan, membantu menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, senam Tai Chi juga memiliki sejumlah kelebihan lain, seperti gerakannya yang lembut, biaya pelaksanaannya yang terjangkau, serta tidak membutuhkan peralatan khusus dalam penerapannya (Sulistiya, 2021).

Melihat tingginya peningkatan jumlah penderita hipertensi di Kota Ciamis serta didukung oleh hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, yang menunjukkan bahwa senam *Tai Chi* mampu menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian berjudul “Penerapan Senam *Tai Chi* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah

Ciamis.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil berupa penurunan dan pengendalian tekanan darah pada Ny. I dan Ny. R sebagai penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan senam Tai Chi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?”

1.3 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan intervensi senam Tai Chi pada lansia penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

1.4 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi yang dilakukan intervensi senam taichi
2. Menggambarkan pelaksanaan intervensi senam taichi pada lansia dengan hipertensi
3. Menggambarkan respon dan perubahan pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan intervensi senam taichi
4. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien lansia dengan hipertensi yang dilakukan intervensi senam taichi

1.5 Manfaat

1. Bagi Klien dari Keluarga

Diharapkan klien beserta keluarga memperoleh pengetahuan dan dorongan dalam melakukan perawatan melalui intervensi senam *Tai Chi*, yang dapat dimanfaatkan sebagai terapi tambahan secara mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Intervensi senam Tai Chi diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk penanganan tambahan di fasilitas pelayanan kesehatan, sekaligus sebagai sarana edukasi bagi keluarga maupun pasien yang menjalani pengobatan terkait keluhan hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, referensi, sumber kepustakaan, sekaligus landasan praktik berbasis bukti (*evidence-based*) yang bermanfaat bagi institusi pendidikan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam penatalaksanaan serta pengelolaan pelayanan keperawatan gerontik, khususnya yang berkaitan dengan pasien lanjut usia dengan hipertensi.