

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua pengukuran dengan istirahat lima menit. Apabila tidak diketahui secara dini dan diobati tekanan dapat merusak ginjal, jantung, dan otak yang menyebabkan stroke. Banyak sekali penderita hipertensi yang tekanan darahnya sudah tidak terkontrol dan angkatnya terus meningkat (Yulanda & Lisiswanti, 2017).

Tingkat tekanan darah seseorang bisa naik dan turun sepanjang hari. Tingkat tekanan darah turun saat tidur dan meningkatkan saat anda bangun terengah engah, gembira, panik atau saat beraktivitas fisik. Tekanan darah biasanya diukur saat seseorang duduk di tempat tidur atau berbaring terlentang. Nilai tekanan darah yang terbaca oleh alat tensi darah adalah nilai tekanan darah sistolik/diastolik, misalnya 120/80 mmHg (Prasetyaningrum, YI 2014, hlm. 7).

Penderita hipertensi mengalami gejala seperti nyeri di tengkuk, pusing, dan gangguan pola tidur. Selain itu, jika tekanan darah tinggi tidak diobati dan ditangani dengan benar karena kurangnya

pengetahuan, dapat terjadi komplikasi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan arteri dalam tubuh dalam jangka panjang. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi pada jantung, seperti gagal ginjal (Anshari,2020).

Semua pasien dengan tekanan darah tinggi harus melakukan perubahan gaya hidup sehat seperti : Misalnya rutin berolahraga, mengurangi berat badan jika obesitas, berhenti merokok, dan mengurangi jumlah garam yang Anda konsumsi. Pasien hipertensi yang memiliki risiko penyakit kardiovaskular tinggi harus dirawat dengan target tekanan darah yang lebih rendah daripada pasien dengan risiko rendah. Tujuan pengobatan hipertensi dapat mengurangi tekanan darah dan mengendalikan serta ,mengobati faktor resiko yang dapat disembuhkan (Tedjasukmana, 2012, hlm.254).

Agar mengoptimalkan penurunan tekanan darah, latihan aerobik secara teratur disarankan sebagai bagian dari terapi lain. Sebuah gerakan aerobik yang dilakukan selama 35 menit tanpa henti dengan kecepatan gerakan yang lebih menekankan pada elemen dasar latihan dan denyut jantung adalah salah satu cara untuk memulai olahraga dengan tepat sasaran. Dikatakan bahwa olahraga hanya efektif jika beban kerja fisik dapat mencapai kurang lebih 70% denyut nadi maksimal (Rismayanthi, 2011).

Pemerintah Indonesia menawarkan program penanganan hipertensi melalui puskesmas, seperti Program Indonesia Sehat Dengan

Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan senam prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Prolanis merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial. Prolanis adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan fasilitas kesehatan, peserta, dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS) untuk memberikan perawatan kesehatan yang optimal bagi peserta BPJS yang menderita penyakit kronis dengan biaya kesehatan yang efektif dan efisien. Senam Prolanis adalah salah satu program Prolanis Senam prolanis adalah program pemerintah untuk senam aerobik yang dikelola oleh BPJS (BPJS, 2014).

Senam prolanis meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Berolahraga meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak, yang mencegah stroke dan penyakit jantung. Dengan gerakan dinamis dan sederhana yang diiringi musik, senam Prolanis melatih seluruh tubuh. Tubuh memperoleh manfaat dari senam prolanis. Senam Prolanis dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung karena meningkatkan curah jantung, yang memungkinkan aliran darah lebih merata ke seluruh tubuh. Senam prolanis harus dilakukan dengan intensitas sedang, yang berarti sekitar 60% hingga 90% dari detak jantung maksimal. Senam Prolanis dengan dua puluh manfaat meningkatkan pengeluaran energi

sebesar 20%, membakar lemak tubuh, dan mengurangi beban jantung. Durasi latihan harus berkisar antara dua puluh dan enam puluh menit.

Senam prolanis meningkatkan konsumsi oksigen dan glukosa, yang hampir 20 kali lipat kebutuhan oksigen untuk produksi sel-sel tubuh. Sistem kardiovaskular memberikan nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk kerja otot. Selama senam prolanis, sistem kardiovaskular berfungsi lebih baik, memenuhi kebutuhan oksigen dan mengangkut sisa metabolisme. Setelah berolahraga dengan Senam Prolanis, terjadi vasodilatasi di dalam pembuluh darah, sehingga aliran darah ke jaringan perifer menjadi lebih merata. Senam prolanis merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan aktivitasnya dan menurunkan sistem saraf simpatis. Tekanan darah meningkat karena sistem peredaran darah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh menjadi stabil. Senam Prolanis merangsang reseptor biologis yang merupakan refleksi utama dalam mengatur tekanan darah dan detak jantung (Jamini et al., 2021).

Usia yang semakin tua berarti berbagai kemunduran kesehatan, terutama kesehatan fisik. Ketika kesehatan orang lanjut usia memburuk seiring berjalannya waktu, kualitas hidup mereka pun terpengaruh. Seiring bertambahnya usia fungsi dan keseimbangan tubuh memburuk, serta risiko terjatuh. Mengurangi kesehatan lanjut usia bertentangan dengan keinginan mereka untuk tetap sehat dan mandiri serta mampu melakukan aktivitas dasar secara mandiri seperti mandi, berpakaian,

dan bergerak (Kiik et al., 2018). Lansia yang paling sering menderita hipertensi (Reza Fahlevi et al., 2019).

Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Jawa Barat berada di urutan kedua dengan kasus tertinggi, 39,6%, setelah Kalimantan selatan, 44,1%, dan Papua, 22,2%. Saat ini, 49.306.712 orang tinggal di Jawa Barat, 19.525.458 orang menderita hipertensi, atau 3,96 persen dari total populasi (Risikesdas, 2018). Di Kota Cirebon, 99,7% penderita hipertensi dilaporkan mendapatkan perawatan medis, dengan 99,6% laki-laki dan 99,8% perempuan (Dinas kesehatan Kota Cirebon, 2021). Pada usia 55 tahun sampai 75 tahun banyak mengidap hipertensi. Di Cirebon terdapat 2,319 kasus dengan penderita hipertensi.

Berdasarkan Penelitian Jamini menunjukkan karakteristik penelitian termasuk usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Usia responden dalam kelompok kontrol dan intervensi berkisar antara 35 dan 70 tahun; 13 responden, atau 43,3% dari total responden, berada di usia 45-59 tahun. Sebanyak 15 orang di Puskesmas Angsau mengukur tekanan darah sebelum intervensi Senam Prolanis. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 orang (46,7%) dalam kelompok 1 memiliki tekanan darah 140/99 mmHg, dan 8 orang dalam kelompok 2 memiliki tekanan darah 160/109 mmHg.

Hasil Penelitian (Jamini et al., 2021) terhadap 15 responden di Puskesmas Angsau, Kalimantan Selatan Hasil penelitian menunjukkan bahwa 5 orang (33,3%) termasuk dalam kelompok tekanan darah normal dengan rentang ( $<120/<80$  mmHg), dan 10 orang (66,7%) termasuk dalam kelompok tekanan darah tinggi normal dengan rentang ( $<130/<85$  mmHg). Sebelum senam prolanis, tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi adalah 157,40 mmHg dan 97,80 mmHg, dan setelah senam prolanis pada pertemuan ke-8, tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 131,27 mmHg dan 84,14 mmHg, masing-masing. Sebelum senam prolanis, tekanan darah diastolik rata-rata adalah 97,80 mmHg, dan setelah senam prolanis, tekanan darah diastolik menjadi 84,14 mmHg. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah sistolik penderita hipertensi pada kelompok intervensi di Puskesmas Angsau (Jamini et al., 2021).

Penelitian lain terkait pengaruh senam prolanis terhadap hipertensi di Puskesmas Talang Tinggi. Sebanyak 17 orang berpartisipasi dalam kegiatan senam prolanis di Puskesmas Talang Tinggi Bengkulu dan mendapatkan hasil bahwa Senam Prolanis dapat berpengaruh terhadap nilai tekanan darah diastolik dan sistolik lansia penderita hipertensi. Sebelum dilakukan senam prolanis rata-rata nilai tekanan darah sistolik 148,82 mmHg dan diastolik 97,65 mmHg. Sesudah dilakukan senam

prolanis rata-rata nilai tekanan darah sistolik 137,06 mmHg dan diastolik 88,82 mmHg (Reza Fahlevi et al., 2019)

Berdasarkan Uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.I dan Ny.N Dengan Hipertensi Yang Dilakukan Terapi Senam Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jawa”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis merumuskan “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.I dan Ny.M Dengan Hipertensi Yang Dilakukan Terapi Senam Prolanis Di Puskesmas Sindang Jawa Kabupaten Cirebon?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.I dan Ny.M Yang Dilakukan Terapi Senam Hipertensi Prolanis di Puskesmas Sindang Jawa Kabupaten Cirebon.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus Karya Tulis Ilmiah ini antara lain :

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.I dan Ny.M Yang Dilakukan Terapi Senam Hipertensi Prolanis Di Puskesmas Sindang Jawa Kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan tahapan pelaksanaan Senam Hipertensi Prolanis Pada Lansia Ny.I dan Ny.M Yang Dilakukan Di Puskesmas Sindang Jawa Kabupaten Cirebon.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan keperawatan keluarga pada lansia Ny.I dan Ny.M dengan hipertensi yang dilakukan terapi senam hipertensi prolanis di puskesmas sindang jawa Kabupaten Cirebon.
- d. Menganalisis kesenjangan asuhan keperawatan keluarga pada kedua lansia Ny.I dan Ny.M dengan hipertensi yang dilakukan terapi senam prolanis di puskesmas sindang jawa kabupaten cirebon.

## **1.4 Manfaat Studi Kasus**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan serta bisa menjadi bahan referensi untuk studi kasus selanjutnya

menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan masalah hipertensi pada lansia.

#### **1.4.2 Manfaat Praktik**

##### **1. Bagi Pasien/Keluarga**

Diharapkan dengan adanya intervensi tersebut dapat menambah pengetahuan pasien sekaligus membantu mengatasi masalah keperawatan keluarga pada pasien lansia dengan hipertensi

##### **2. Bagi Puskesmas**

Sebagai bahan masukan informasi dan pengetahuan terhadap praktek pelayanan keperawatan keluarga khususnya pada pasien lansia dengan hipertensi, sehingga dapat mengkombinasikan pelayanan medis dengan terapi senam prolanis.

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai sumber informasi tambahan untuk dijadikan pembelajaran dan pengembangan pengetahuan dalam proses belajar mengajar khususnya keperawatan keluarga pada lansia.

##### **4. Bagi Penulis**

Sebagai sarana memperoleh tambahan pengetahuan dan pengalaman pada bidang keperawatan keluarga khususnya mengenai hipertensi pada lansia.