

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan masa ketika seseorang individu yang usia 60 tahun keatas akan mengalami proses penurunan fungsi organ dan penurunan perkembangan fisik yang tidak dapat dihindari (Febriana, 2023). Perkembangan lansia secara global, data persatuan negara-negara pada tahun 2022 menyebutkan terdapat 727 juta lansia yang berusia 65 tahun. Pada tahun 2050 jumlah lansia akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa (Humaniora, 2022). Menurut (Kemenkes, 2022) jumlah lansia Indonesia sebesar 26,82 juta jiwa. Menjadi tua merupakan suatu alamiah yang dilalui oleh setiap manusia dalam hidupnya yaitu, bayi, anak, dewasa dan tua. Menua atau proses menjadi tua yaitu proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Dayaningsih *et al.*, 2021).

Seiring bertambahnya usia seseorang lansia akan lebih sering mengalami penurunan kapasitas tubuh yang disebabkan oleh perubahan fisik, psikososial, serta adanya perubahan nyata yang mempengaruhi terjadinya gangguan pada bagian-bagian tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular. Masalah kesehatan sistem kardiovaskular dari proses penuaan merupakan siklus degeneratif, termasuk lansia akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh rentan terhadap penyakit seperti stroke, artritis, gagal ginjal, kanker, DM, jantung dan hipertensi (Siagian *et al.*, 2020).

Hipertensi yaitu salah satu dari penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya (Siagian *et al.*, 2020). Definisi hipertensi yaitu kondisi dimana adanya peningkatan tekanan darah dengan sistole ≥ 140

mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg (Purba *et al.*, 2021). Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia pada tahun 2018 juga meningkat, diantaranya kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%, diabetes meningkat dari 1,5% menjadi 2,0%, stroke meningkat dari 7,0% menjadi 10,9% dan hipertensi 8,4% (Kemenkes, 2022).

Prevalensi kejadian hipertensi pada lansia dalam 3 tahun terakhir di Indonesia mengalami fluktuatif. Pada tahun 2018 prevalensi hipertensi lansia usia diatas 60 tahun sebanyak 9.221 kasus, pada tahun 2019 sebanyak 8.861 kasus, dan pada tahun 2020 sebanyak 9.441 kasus (Yuliza *et al.*, 2023). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83% (Kementrian Republik Indonesia, 2019). Di Provinsi Jawa Tengah, Kota Surakarta menempati urutan ke 3 sebagai kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi pada tahun 2018, yaitu sebanyak 12,25% (Dinkes Jateng, 2019). Pravelensi kejadian Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan terdapat 28 lansia dengan 16 diantaranya menderita hipertensi.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada dinding pembuluh darah yang mengalami peningkatan tekanan darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi tidak bisa sampai ke jaringan yang membutuhkannya. Hal tersebut mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama dan menetap akan menimbulkan penyakit hipertensi (Sutaryono, 2022). Hipertensi merupakan satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun di seluruh dunia, hipertensi apabila tidak segera ditangani akan beresiko terjadinya komplikasi yaitu serangan

jantung, stroke, gagal ginjal dan edema paru (Kemenkes, 2020). Cara mengatasi hipertensi yaitu dengan mengontrol tekanan darah. Adapun cara pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan *non* farmakologis. Salah satu terapi farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan secara *non* farmakologis yaitu dengan cara mengatur perubahan gaya hidup dengan menjaga pola makan memperbanyak makan sayur dan buah- buahan, mengurangi asupan garam, menjaga berat badan, tidak merokok, berhenti mengkonsumsi minuman alkohol, aktivitas fisik atau olahraga dan *Bueger Allen* (Verma *et al.*, 2021).

Latihan *Bueger Allen* menurut Febriana *et al.*, 2023 merupakan suatu pola latihan untuk menormalkan pembuluh darah arteri tungkai bawah dengan menggunakan perubahan posisi gravitasi dan otot dengan menggunakan gerakan kaki untuk memperlancar aliran pembuluh darah otot dengan tujuan memperlancar difusi oksigen yang cukup dan memberikan kecukupan nutrisi pada area eksremitas bawah dengan indeks pergelangan kaki brakialis (ABI). Ini merupakan salah satu intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan perfusi perifer. Gerakan senam ini juga menggunakan gerakan *dorsofleksi* dan gerakan *plantarfleksi*. Gerakan *dorsofleksi* yaitu menggerakkan telapak kaki ke arah tubuh bagian atas dan sedangkan gerakan *plantarfleksi* adalah gerakkan menggerakkan telapak kaki ke arah bawah. latihan fisik yang melibatkan gerak sendi pada kaki sehingga dapat memperlancar peredaran darah pada kaki. *Bueger Allen* didasarkan pada kekuatan gravitasi untuk memperbaiki transportasi darah vaskular, gerakannya sangat sederhana karena terdiri dari tiga gerakan dan tidak memerlukan peralatan khusus sehingga sangat disarankan untuk dapat di praktikkan secara teratur oleh penderita DM dan hipertensi sehingga ini dapat menjadi salah satu alternatif latihan yang dapat dilakukan ketika

dirumah (Pratiwi *et al.*, 2020).

Hasil penelitian (Febriana, 2023) menyatakan adanya pengaruh latihan *Buerger Allen* terhadap penurunan tekanan darah pada responden. Hasil penelitian Ilham Putri (2020) juga menyatakan hasil sample *T-test* didapatkan perbedaan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dan sesudah melakukan gerakan *Buerger Allent exercise* adalah 12,667 p value 0,000, Ratarata perbedaan diastole sebelum dan sesudah dilakukannya gerakan *Buerger Allent exercise* adalah 10,000 dengan p value 0,000.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Januari 2024. Peneliti melakukan studi pendahuluan dalam bentuk wawancara kepada Kader Posyandu. Hasil wawancara kepada kader RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan terdapat 28 lansia dengan 16 diantaranya menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan mengenai usaha apa saja yang sudah dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi sebagian besar mengatakan hanya mengkonsumsi obat saja jika merasakan pusing dan mengurangi mengkonsumsi makanan asin. Lansia mengatakan tidak ada aktivitas fisik seperti olahraga maupun senam didesa Joyotakan. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah pada 2 lansia menunjukkan tingkat hipertensi pada lansia tersebut Hipertensi Derajat 1. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan Senam *bueger allen* untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kelurahan Joyotakan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi senam *bueger allen* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Joyotakan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan terapi senam *buerger allen* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Joyotakan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan senam *buerger allen* pada lansia di Kelurahan Joyotakan.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran sesudah diberikan senam *buerger allen* pada lansia di Kelurahan Joyotakan.
- c. Mendeskripsikan perkembangan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam *buerger allen* pada lansia di Kelurahan Joyotakan.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah antara 2 responden sebelum dan sesudah diberikan senam *buerger allen* pada lansia di Kelurahan Joyotakan.

D. Manfaat Penelitian

Penerapan ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

a. Manfaat Teoritis

Sebagai wacana dalam proses intervensi asuhan keperawatan dan sebagai pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya

b. Manfaat Praktisi

1) Bagi Masyarakat

Dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis bagi masyarakat terutama pada lansia yang mengalami tekanan

darah tinggi.

2) Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a) Dapat digunakan pendahuluan penelitian dalam mengembangkan penelitian selanjutnya tentang dipenerapan senam *bueger allen* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.
- b) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksana penelitian di bidang keperawatan tentang senam *bueger allen* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3) Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya tentang senam *bueger allen* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia