



Studi Kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi

Case Study Of Family Nursing Care With Hypertension

Yosephine Putri Perdana¹

¹ STIKES Telogorejo, Semarang

Corresponding author : 218086@stikestelogorejo.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Berdasarkan data Puskesmas Galang terdapat lansia hipertensi di Desa Kinapasan pada bulan Januari-Juni 2017 berjumlah 64, yang menunjukkan peningkatan pada bulan Januari-Maret berjumlah 28 dan pada bulan April- Juni berjumlah 38, maka Puskesmas Galang melaksanakan program kombinasi dari pengobatan terapi tanpa obat melalui senam lansia. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kinapasan Kabupaten Tolitoli. Jenis penelitian adalah pre-experimental dengan desain pre-post test. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu senam lansia dan variabel terikat tekanan darah. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji t-test. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi di Desa Kinapasan. Sampel berjumlah 18 lansia diambil dengan pendekatan accidental sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan, dari 18 lansia yaitu untuk tekanan darah sistolik sebelum senam dengan nilai Mean = 157,8 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 125 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sebelum senam dengan nilai Mean = 106,11 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 75 mmHg dengan nilai p-value pada sistolik 0,000 dan diastolik 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kinapasan Kabupaten Tolitoli. Saran dalam penelitian ini adalah diharapkan kepada Kepala Puskesmas Galang dan Kepala Desa Kinapasan agar senam lansia diadakan secara rutin yaitu 1 minggu 2 kali agar lansia yang hipertensi tidak mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Kata Kunci: Senam, Hipertensi, Lansia

Abstract

Hypertension is as an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg. Based on the Public Health Care Center of Galang, there are elderly suffering from hypertension in Kinapasan Village from January to June 2017 amounted to 64, which shows an increase from January to March amounted to 28 and from April to June amounted to 38, then the Public Health Care Center of Galang carried out a combination program of drug therapy treatment through elderly gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of exercise on changes in blood pressure of elderly in Kinapasan Village. The research design was a pre-experimental design with pre-post test. The variables in this study consisted of independent variables was elderly gymnastics, and dependent variable was blood pressure. Data collection uses observation sheets. Data analysis used univariate and bivariate with t-test. The population in this study were elderly having hypertension problems in Kinapasan Village. Samples of this study were 18 elderly taken by accidental sampling approach. The results of this study indicate, from 18 elderly namely for systolic blood pressure before gymnastics with Mean value = 157.8 mmHg and after gymnastics with Mean value = 125 mmHg and for diastolic blood pressure before gymnastics with Mean value = 106.11 mmHg and after gymnastics with a Mean value = 75 mmHg with a p-value at 0,000 systolic and 0,000 diastolic ($p\text{-value} \leq 0.05$). The conclusion of this study, there is an influence of elderly exercise on changes in blood pressure in hypertensive elderly in Kinapasan Village. Suggestions of this research are expected to the Headman of Kinapasan Village and Public Health Care Center of Galang for organizing the elderly gymnastics for 2 times a week so that there will be no more increase of elderly suffering

Universitas Muhammadiyah Semarang

Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



from hypertension.

Keywords: *Gymnastics, Hypertension, Elderly.*

PENDAHULUAN

Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami para lansia adalah rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit (Riskesdas, 2013). Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmhg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmhg. Hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain, seperti penyakit saraf, ginjal, pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain stress, kegemukan, merokok, penyakit ginjal, kurang olahraga, genetik (Nurarif dan Kusuma, 2015).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, menunjukkan di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2012).

Riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang diselenggarakan Kementerian Kesehatan (2013), selama lima tahun terakhir ini angka kejadian hipertensi berjumlah 31,7%. Sementara kasus hipertensi yang belum berhasil terdiagnosa juga masih sangat tinggi yakni 76%. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya umur. Pada kelompok umur 25-34 tahun sebesar 7% naik menjadi 16%, pada kelompok umur 35-45 tahun menjadi 29%. Dan pada tahun 2008 angka kejadian hipertensi meningkat sebesar 32% dengan kisaran usia ≥ 25 tahun. Untuk pria maupun wanita terjadi peningkatan jumlah pasien, dari 18% menjadi 31% dan 16% menjadi 29% (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah terdapat Jumlah lansia yang mengidap penyakit hipertensi pada tahun 2015 yaitu berjumlah 96.692 jiwa. Penyakit hipertensi pada lansia tahun 2015 merupakan penyakit paling banyak yang diderita lansia. Pada tahun 2016 angka kejadian hipertensi berjumlah 78.853 jiwa. Di Sulawesi Tengah terdapat 13 Kabupaten yang merupakan penyumbang penyakit hipertensi yang salah satunya adalah Kabupaten Tolitoli yang mengalami peningkatan jumlah kasus hipertensi yang menyerang pada lansia (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2016).

Dinas Kabupaten Tolitoli tahun 2017 jumlah lansia yang mengidap penyakit hipertensi tahun 2015 yaitu berjumlah 3.389 jiwa dengan urutan pertama dari 11 penyakit terbesar. Penyakit hipertensi pada lansia tahun 2015 merupakan penyakit paling banyak yang diderita lansia. Pada tahun 2016 angka kejadian hipertensi pada



lansia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 4.360 jiwa dengan urutan pertama dari 11 penyakit terbesar yang berada di Kabupaten Tolitoli (Dinas Kabupaten Tolitoli, 2016).

Berdasarkan data lansia hipertensi Puskesmas Galang terdapat lansia hipertensi di Desa Kinapasan Desa Kinapasan pada bulan Januari-Desember 2015 berjumlah 38, sedangkan pada bulan Januari-Desember 2016 berjumlah 42, dan pada bulan Januari-Maret 2017 berjumlah 28 dan pada bulan April-Juni berjumlah 36. Berdasarkan data pada bulan Januari-Juni berjumlah 64, mengalami peningkatan drastis, maka Puskesmas Galang melaksanakan program kombinasi dari pengobatan terapi tanpa obat melalui senam lansia, yang diadakan 2-3 kali setiap bulannya. Program senam lansia diadakan di Desa Kinapasan 10-20 lansia yang mengikuti senam (Puskesmas Galang, 2016).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (Widiyanti dan Atikah, 2010).

Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Di sisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Nugroho, 2008).

Hasil penelitian Tulak dan Umar (2016) di Puskesmas Wara Palopo, menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi disebabkan oleh gerakan/ aktivitas berupa senam lansia yang dilakukan oleh lansia merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah, dimana hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwa dengan aktivitas fisik seperti senam dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Kinapasan Kabupaten Tolitoli”.

METODE

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah metode deskriptif yaitu memaparkan kasus dan menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan memfokuskan pada satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu Studi Kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Keluarga Dengan Hipertensi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis antara lain sebagai berikut :



1. Wawancara, penulis melakukan wawancara secara langsung kepada pasien dan keluarga mengenai keluhan utama pada pasien, keluhan utama adalah **keluhan** yang membuat seseorang datang ke tempat pelayanan kesehatan untuk mencari pertolongan, misalnya : demam, sesak nafas, nyeri pinggang, dll. Saat dilakukan pengkajian, riwayat kesehatan sekarang, tindakan apa yang telah dilakukan. Kemudian penulis menanyakan riwayat hipertensi.
2. Observasi, penulis melakukan pengamatan langsung keadaan pasien dan hasil tindakan asuhan keperawatan.
3. Pemeriksaan fisik (*head to toe*) penulis mengumpulkan data dengan mengukur tanda-tanda vital.
4. Studi dokumentasi keperawatan, penulis menggunakan sumber catatan medis dari pasien

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Evaluasi Pemberian Jus Belimbing

Tanggal	Dx	Evaluasi
17 Maret 2021	1	Sebelum senam Td : 150/90 mmHg N: 80x/menit Rr : 21x/menit
		Setelah senam Td : 150/90 mmHg N :80x/menit Rr : 21x/menit
18 Maret 2021		Sebelum senam Td: 140/90 mmHg N :80x/menit Rr : 21x/menit
		Setelah senam Td : 140/80 mmHg N : 80x/menit Rr : 22x/menit



19 Maret 2021

Sebelum senam

Td: 140/90 mmHg N :80x/menit

Rr : 20x/menit

Setelah senam

Td : 130/90 mmHgN : 83x/menit

Rr : 23x/menit

Pembahasan

Pengkajian dimulai pada tanggal 17 Maret 2021, di rumah pasien Ny. T berusia 70 tahun tinggal di Sampangan. Pasien tinggal dirumah Bersama dengan anaknya Ny. I (40 thn) dan cucunya Nn. Y (22 thn). Pada saat dilakukan proses pengkajian didapatkan data subjektif pasien mengatakan kalau dirinya memiliki riwayat hipertensi. Yang dirasakan oleh pasien adalah pusing kepala menjalar sampai ke tengkuk leher, pandangan mata kabur, dan setiap malam susah tidur. Pasien mengatakan setiap bulan rutin control ke rumah sakit dan rutin mengkonsumsi obat penurun tekanan darah yang diresepkan oleh dokter. Pada tahun 2003 pasien mengatakan pernah melakukan operasi saraf tulang belakang yang terjepit. Kehidupan sehari hari, pasien adalah seorang ibu rumah tangga, di hari tua nya saat ini hanya mengandalkan uang pension dari suaminya. Saat pengkajian didapatkan data obyektif pasien adalah TD : 150/90 mmHg, konsumsi obat rutin penurun tekanan darah.

Evaluasi keperawatan yang telah dilakukan selama 3 hari dimulai pada tanggal 17 – 19 Maret 2021 dengan diagnosa pertama yaitu Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif ditandai dengan Hipertensi, dengan kriteria hasil tekanan darah sistolik dari cukup memburuk ke cukup baik, tekanan darah diastolic dari cukup memburuk menjadi cukup membaik. Dengan begitu diharapkan keluarga mampu membantu pasien dengan mengingatkan diet rendah garam, mengkonsumsi obat, dan mendampingi memberikan pelatihan senam hipertensi. Senam hipertensi pada lansia bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah, selain itu senam hipertensi membantu menurunkan tekanan darah supaya tidak ketergantungan dengan obat-obatan.

KESIMPULAN

1. Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi dilakukan pada lansia dengan hipertensi yang menunjukkan tekanan darah tinggi, atau dapat dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg.
2. Diagnose keperawatan pertama yang muncul pada lansia hipertensi adalah Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif ditandai dengan Hipertensi



- Intevensi keperawatan disusun sesuai dengan buku panduan yang telah ditetapkan yaitu 3S (SIKI, SLKI, SDKI). Pemberian terapi senam hipertensi pada lansia mampu diberikan sebagai intervensi tambahan. Pada pemberian senam hipertensi pada lansia tentunya beda dengan orang muda, karena pada lansia diperlukan pengawasan, dan bergerak yang tidak terlalu memaksa.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2013. Mencegah dan mengontrol hipertensi agar terhindar dari kerusakan organ jantung,otak dan ginjal.
- Depkes RI. 2013. Pedoman teknis penemuan dan tatalaksanaan penyakit hipertensi, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten. 2016. Rekapitulasi penderita hipertensi pada lansia, Tolitoli. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2016. Rekapitulasi penderita hipertensi pada lansia, Palu.
- Dwi, S. 2015. pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Kalijambe Sragen, (Online), <http://www.stikeskusumahusada.ac.id/digilib/files/disk1/22/01-gdl-dwisulastr-1058-lartikel-i.pdf>
- Hidayat, A. A. A. 2011. Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Salemba Medika. Jakarta.
- Kemenkes Ri, 2010. Rencana operasional promosi kesehatan dalam pengendalian penyakit tidak menular.
- Mansour, F. 2010. Analisis gender dan transformasi social. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Maryam,R. Siti, dkk. 2008. Mengenai usia lanjut dan perawatannya. Salemba: Jakarta
- Muhammadun. 2010. Hidup bersama hipertensi. In-Books. Yogyakarta.
- Nasrullah. D. 2016. Buku Ajar keperawatan Gerontik dengan pendekatan Asuhan keperawatan NANDA,NIC-NOC. Jilid1. Jakarta.
- Nugroho. 2008. Keperawatan gerontik dan geriatic edisi 3. EGC. Jakarta.
- Nurarif, A. H. dan Kusuma, H. Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnose medis dan NANDA NIC-NOC, mediaction. Jogjakarta.
- Padila. 2013. Buku ajar keperawatan gerontik. Nuha Medika: Jakarta.
- Palmer, A. 2009. Tekanan darah tinggi. Erlangga. Jakarta.
- Potter,A. dan Perry. 2010. Fundamental keperawatan. EGC: Jakarta
- Puskesmas Galang. 2016. Profil PuskesmasGalang, Galang.
- Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) 2013. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementrian kesehatan RI. Jakarta.
- Shanty, M. 2011. Silent killer diseases. Cetakan pertama. Javalitera: Yogyakarta.
- Singalinging, G. 2011. Karakteristik penderita hipertensi Di Rumah Sakit Umum Hema. Medan: 1-6
- Sugiyono. 2017. Statistik untuk penelitian. Jilid 28. Alfabeta. Bandung.
- Suiraoaka. I.



2012. Penyakit degeneratif (Mengenal, mencegah dan menguragifaktor resiko 9 penyakit degeneratif). Cetakan pertama, Mahamedika. Yogyakarta.
- Sumintarsih. 2006. Kebugaran jasmani untuk lansia. Olahraga, 147-160.
- Tedy, G. dan Umar, M. 2016. Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Wara Palopo. (online) Udjianti, W. J. 2010. Keperawatan kardiovaskuler. Salemba Medika. Jakarta.
- Utama, H., 2014. Geriatri (Ilmu kesehatan usia lanjut). Edisi ke-5: cetakan ke-1. Badan penerbit FKUI. Jakarta
- Wahyu, P, B., A. 2015. pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunungkidul,(Online).<http://digilib.unisayogya.ac.id/255/1/Naskah%20publikasi%20WAHYU.pdf>
- Wanarani. 2010. Menjadi lansia tangguh dan bugar berkat senam lansia. Dokter kita PT Temprin, Jakarta.
- WHO. 2012. Hypertension control. Penerbit ITB: Bandung
- Widiyanti dan Atikah, 2010. Senam kesehatan. Nuha Medika: Jogjakarta.