

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia terjadi pada proses penuaan yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya usia tersebut. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal. Biasanya penderita lansia tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui kalau dirinya mengidap hipertensi setelah terjadi komplikasi. Kebanyakan lansia merasa sehat dan energik walaupun hipertensi.

Pengalaman lansia terhadap ketidaktahuannya menderita hipertensi ini menjadi perhatian bagi peneliti untuk menganalisis lebih dalam hipertensi pada lansia. Ada banyak fenomena yang terjadi sehingga membuat peneliti merasa tertarik untuk di jadikan bahan penelitian mengenai hipertensi, yaitu mengenai penatalaksanaan “CERDIK” dalam mengendalikan hipertensi pada lansia. Pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan di lapangan kebanyakan saat ini lansia yang menderita hipertensi sering mengalami sakit kepala. Tidak hanya satu, ternyata partisipan lainya juga ada beberapa yang mengalami kendala serupa. Tidak hanya itu peneliti juga mengkaji lebih dalam lagi mengenai penatalaksanaan “CERDIK” yang dilakukan para partisipan untuk mengendalikan hipertensinya, dan ketika di wawancara terdapat perbedaan penatalaksanaan “CERDIK” yang dilakukan oleh lansia.

Partisipan I Tn A 90 tahun yang sudah tidak bekerja, mengatakan “ *Neng saya tidak tahu secara spesifik yang dinamakan hipertensi, hanya pas periksa 3 tahun yang*

lalu kata dokter saya menderita hipertensi, selama 3 tahun teh tekanan darah saya naik turun kadang 160 kadang 150 kalau serkarang mah di cek 150/90, selama menderita hipertensi saya sering merasa pusing nyutnyutan. Lamun cek kesehatan biasanya 1 bulan sekali neng, tidak merokok selama 3 tahun terakhir pas saya tahu saya hipertensi adapun kalau anak atau tetangga yang merokok saya mah biasa-biasa saja tidak terlalu menghindar. Aktivitas fisik hanya sekedar jalan-jalan di sekeliling rumah sambil nyapa tetangga, makan mah masih normal 3x sehari tapi kalau makan sepiring nasi jarang habis, gorengan makanan yang sering saya makan, pola tidur tidak teratur kadang suka bangun di malam hari dan kalau ada pikiran yang mengganggu the kadang saya suka stress.”

Partisipan II Tn M 63 tahun seorang buruh mengatakan “ *Neng saya tahu apa itu hipertensi dan tanda-tandana da suka ada dalam brosur, saya sudah 15 tahun menderita hipertensi, tekanan darah saya sekarang 170/85. Keluhan yang sering dialami biasanya sakit kepala, sakit kaki sampe nyutnyutan, perut sama pinggang terasa panas dan itu biasanya terjadi setiap hari bahkan 1 jam sekali suka terasa. Cek kesehatan ke Puskesmas seminggu sekali kebetulan rumah saya sekitaran sini, tapi untuk merokok saya masih belum bisa berhenti hehehe tapi sudah mengurangi sekarang 1 bungkus teh bisa 2 hari, aktivitas fisik mah sering da saya mah buruh kebun tiap hari pasti ke kebun, untuk makan 3x sehari tepat waktunya karena kalau telat sedikit asam lambung saya naik dan saya tidak bisa bekerja, saya kalau tidur tidak nentu kadang pules kadang begadang tapi kalau begadang saya tidur di waktu siangnya untuk mengganti waktu tidur di malam hari, saya mah orangnya gak ambil pusing kalau ada sesuatu yang dipikirkan, biarkan saja nanti juga ada jalan keluarnya.”*

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Menurut Musakkar dan Djafar (2021) hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah dalam arteri. Dimana hiper yang artinya berlebihan, dan tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan darah diatas normal. Faktor yang menyebabkan hipertensi diantaranya adalah keturunan, usia, konsumsi garam, kolestrol, obesitas/kegemukan, stress, merokok, konsumsi kafein dan alkohol dan kurangnya aktivitas sehari-hari (Musakkar dan Djafar, 2021).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Sumedang (2018) Jumlah penderita yang diperiksa tekanan darah sebanyak 282.914 orang, didapati 105.522 orang yang

terdiagnosa Hipertensi atau sebesar 37.30 % dan diantaranya adalah penderita lansia (18,9%). Sepuluh besar penyakit yang ada di Kabupaten Sumedang pada tahun 2018 yang menjadi presentasi terbesar sebanyak 22% dari 10 besar penyakit yang ada adalah Hipertensi Berdasarkan Data Profil di Puskesmas Tahun 2018).

Jumlah orang dewasa berusia 30– 79 tahun dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) diperkirakan hampir dua kali lipat menjadi 1,28 miliar antara tahun 1990 dan 2019, pertumbuhan populasi dan penuaan adalah pendorong utama tren itu, tingkat diagnostik, pengobatan dan kontrol meningkat secara substansial selama periode itu menurut analisis data yang dikumpulkan dari 1201 studi perwakilan populasi di 200 negara dan wilayah Meskipun meningkat sejak tahun 2000, hampir setengah dari penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka (tidak terdiagnosis) secara global pada tahun 2019 dan hanya sekitar seperlima dari penderita hipertensi menerima pengobatan yang efektif (terkontrol) (World Health Organization (WHO, 2022).

Terjadinya pergeseran pola hidup di masyarakat tanpa disadari membawa dampak bagi kesehatan, Penyajian yang cepat dan mudahnya penyimpanan makanan untuk jangka waktu yang cukup lama membuat makanan cepat saji dan makanan yang diawetkan. Jenis ini diketahui memiliki kandungan vitamin, mineral, serat, dan asam amino yang kurang namun tinggi kalori (Khongrangjem et al., 2018). Pola makan seperti ini dapat memicu banyak penyakit salah satunya adalah hipertensi. Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari diri sendiri maupun lingkungan yang saling terkait dan mempengaruhi. Selain faktor usia, status gizi seperti berat

badan lebih/obesitas, status merokok, dan kurangnya aktifitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. (Herniwanti, Yunita, et al., 2020).

Hipertensi dapat menjadi faktor resiko utama untuk penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan berbagai penyakit kronik lainnya. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam dikarenakan gejalanya yang seringkali tidak banyak disadari. Beberapa gejala yang sering muncul dari penyakit ini adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, vertigo, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdengung, dan mimisan (Kemenkes RI, 2019).

Banyaknya komplikasi akibat hipertensi pada lansia di atas maka tingginya kasus hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi harus segera di tindak lanjuti. Tindakan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu berupa terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi dan terapi non - farmakologi seperti penyuluhan mengenai diet rendah garam dan pengecekan tekanan darah secara rutin yang dilakukan pada kegiatan prolanis. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi otot progresif (Rahayu et al., 2020).

Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi antara lain yaitu Program CERDIK menjadi salah satu upaya pemerintah dalam penanganan hipertensi. Perilakunya adalah pemantauan kesehatan secara rutin, mengurangi perilaku merokok, aktif melakukan olahraga, menjaga pola makan, meningkatkan waktu tidur dan mengelola stress. Perilaku lainnya termasuk melakukan pemeriksaan rutin dan mengikuti saran petugas kesehatan, mematuhi aturan pengobatan, menjaga pola makan yang seimbang, berusaha berpartisipasi

dalam aktivitas yang aman secara fisik dan menghindari asap rokok, alkohol dan karsinogen (Ekawati et al., 2021).

Menurut (Yunita Herniwanti, Nurlisis, Wirdaningsih, & Fahmi, 2022) Dalam melakukan penatalaksanaan hipertensi dengan CERDIK ada beberapa kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya: C = cek kesehatan secara rutin Kegiatan cek kesehatan secara rutin kepada lansia dilakukan setiap bulan dengan melakukan pengukuran tekanan darah termasuk juga pengukuran antropometri pada lansia (tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang) untuk mengetahui apakah lansia menderita hipertensi atau gangguan gizi (gizi kurang/obesitas) . E = Enyahkan asap rokok Kegiatan dalam rangka enyah asap rokok dilakukan dengan pemberian edukasi dalam kegiatan penyuluhan tentang dampak dan bahaya rokok bagi Kesehatan lansia R = Rajin aktifitas fisik Dalam memantau aktifitas fisik lansia, dilakukan melalui grup Whatsapp dan akan dipantau dengan ajakan melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit minimal 2 kali seminggu. Dengan senam lansia yang bisa membuat kekakuan di otot para lansia menjadi lebih santai juga dengan memberikan pelatihan dan juga senam rutin bersama supaya gembira (Adriani et al., 2021) D = Diet seimbang Kegiatan untuk menghasilkan diet seimbang pada lansia adalah melalui pemberian edukasi melalui penyuluhan tentang diet seimbang, yaitu dengan mengkonsumsi sayuran dan juga (Miyusliani & Yunita, 2011). I = Istirahat cukup Menyampaikan informasi kepada lansia melalui grup Whatsapp agar istirahat yang cukup. K = Kelola stress Melakukan edukasi berupa penyuluhan kepada lansia tentang informasi bagaimana mengelola stres pada lansia. Dengan melakukan olahraga rutin (Rahayu & Yuziani, 2020).

Dari fenomena tersebut terdapat perbedaan penatalaksanaan “CERDIK” dalam mengendalikan hipertensi, penatalaksanaan “CERDIK” tersebut menjadikan bahan bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam lagi apakah yang dilakukan partisipan untuk pengendalian hipertensi itu sudah dapat dilaksanakan sebaik mungkin atau bisa saja diabaikan oleh penderita itu sendiri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Penatalaksanaan “CERDIK” dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penatalaksanaan “CERDIK” dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.3.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tentang “Penatalaksanaan “CERDIK” dalam mengendalikan hipertensi pada lansia di Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang” yang dapat dijadikan data dasar teori untuk penelitian.

1.3.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bacaan terkait penatalaksanaan “CERDIK” dalam mengendalikan hipertensi pada lansia.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu bahan referensi dan evaluasi untuk bahan ajar dalam kegiatan belajar mengajar khususnya program studi keperawatan dalam bidang penyakit tidak menular.

3. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan referensi untuk mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dan memberikan masukan untuk kegiatan penelitian berikutnya serta menambah wawasan khususnya program studi keperawatan dalam bidang penyakit tidak menular.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan memberikan motivasi untuk melakukan penelitian yang lebih baik atau dapat melanjutkan penelitian yang telah ada.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Permasalahan dalam penelitian ini berkaitan dengan area keperawatan penyakit tidak menular dan termasuk ke dalam lingkup keperawatan gerontik, komunitas dan keperawatan keluarga. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini adalah pasien lansia yang menderita hipertensi. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti adalah teknik *triangulasi* menggunakan observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi dengan menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada, yang di dapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2022 sampai dengan bulan juni 2023 yang bertempat di Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.