

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam era ini, terdapat banyak kasus penyakit yang diakibatkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit Tidak Menular (PTM) ini sering kali kita jumpai pada lapisan masyarakat baik muda dan tua. Penyakit Tidak menular (PTM) atau Non Communicable Disease (NCD) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis). Penyakit Tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, kanker, penyakit pernafasan kronis dan diabetes merupakan penyebab utama kematian di dunia. Penyakit Tidak menular (PTM) juga merupakan hasil kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku (WHO, 2018).

Perubahan pola penyakit sangat dipengaruhi antara lain oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan sosial budaya (Kemenkes, 2019). Perubahan gaya hidup seperti pola makan, olahraga, faktor lingkungan kerja dan stres dapat meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan proses penurunan organ tubuh yang pada umumnya terjadi pada usia senja. Adapun indikator kunci PTM adalah tekanan darah tinggi (hipertensi), obesitas, dan individu perokok (RISKESDAS, 2018).

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik (TDS) >140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) >90 mmHg (Indonesian society of Hypertention/InaSH, 2019). Hipertensi juga disebut sebagai “silent killer” dan merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang masyarakat. Tingginya angka mortalitas disebabkan oleh faktor risiko utama yaitu peningkatan tekanan darah. Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan darah

terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut di pompa dari jantung ke jaringan. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak di deteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat (Kemenkes RI, 2020).

Menurut hasil penelitian sekitar 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernafasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (data WHO, 2018 dalam kmenkes 2019). Sebagian besar PTM dapat di cegah pengurangan resiko perilaku utama, antara lain: aktivitas fisik yang tidak mencukupi, pola makan tidak sehat, tekanan darah yang tidak terkontrol, kegemukan dan obesitas. Aktivitas fisik secara teratur mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, kanker payudara, dan usus besar serta depresi. Sekitar 3,2 juta orang meninggal setiap tahun karena kurangnya aktivitas fisik. Pola makan yang tidak sehat juga menjadi faktor penunjang lainnya. Konsumsi buah dan sayuran yang cukup dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler. Sebagian besar populasi memngonsumsi garam yang jauh lebih tinggi dari yang di rekomendasikan oleh WHO.

Konsumsi garam yang tinggi menyebabkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan risiko kardiovaskuler. Prevalensi konsumsi buah/sayur kurang pada penduduk umur > 5 tahun meningkat dari 93,5% menjadi 95,5%. Tekanan darah tinggi yang meningkat sekitar 12,8% dari semua kematian. Setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat kegemukan atau obesitas yang ditentukan dengan pengukuran index massa tubuh (IMT) (WHO,2018). Upaya untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi , maka perlu dilakukan modifikasi gaya hidup seperti : mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak,

alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan ; melakukan aktivitas fisik; istirahat dan tidur.

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis salah satunya hipertensi dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO,2016 ; Hasnawati 2021)

Pada faktor resiko aktivitas fisik , penelitian misti (2009) menyatakan bahwa orang yang tidak melakukan aktivitas fisik akan beresiko 1,4 kali terkena hipertensi. Penelitian Cegla et al. (2012) menyatakan bahwa mereka dengan aktivitas fisik yang tinggi memiliki kualitas hidup yang baik terkait hipertensi. Selain itu Acree et al. (2006) dalam penelitiannya menyatakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi kualitas hidup pada orang dewasa dengan $p < 0,05$ (Hasnawati,2021).

Salah satu bentuk latihan fisik adalah gerak ling tien kung (Fu chi). Ling tien kung adalah salah satu olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan, kesembuhan dan peremajaan, dengan teknik latihan yang berpusat pada anus yaitu empot-empot anus (Fu kang) dan Charge Aki manusia. Terdapat banyak gerakan peregangan yang dapat membantu memperlancar aliran darah dan metabolisme di dalam tubuh , sehingga aliran darah menjadi lancar, pengangkutan oksigen dan nutrisi dan hasil metabolisme lain dalam tubuh juga semakin lancar (Swee,2015).

Metabolisme tubuh yang membaik akan mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh, hal tersebut juga berlaku untuk lansia dengan penyakit degeneratif.

Dari 33 provinsi di Indonesia terdapat 8 provinsi yang kasus penderita hipertensi melebihi rata-rata nasional yaitu: Sulawesi selatan (27%), Sumatera Barat (27%), Jawa Barat (26%), Jawa Timur (25%), Sumatera Utara (24%), Sumatera Selatan (24 %), Riau (23%), dan Kalimantan Timur (22%),sedangkan dalam perbandingan kota di Indonesia kasus hipertensi cenderung tinggi pada daerah urban seperti: Jabodetabek, Medan, Bandung, Surabaya,dan Makassar yang mencapai 30-34%. Penyakit terbanyak di Jawa Timur 2008-2010

salah satunya adalah hipertensi dengan presentase 11,7% (2008), 17,39% (2009), 12,4% (2010) (Hasnawati, 2021).

Menurut kanchit, pada 2011 WHO mencatat ada satu miliar orang yang terkena hipertensi. Di indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32 persen pada 2008 dengan kisaran usia di atas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7 persen sedangkan 39,2 persen adalah wanita. Dan di rangkum secara keseluruhan pada tahun 2018 oleh RISKESDAS yang tercantum dalam RPJMN 2015-2019 yaitu prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 ke atas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Depkes,2013;RISKESDAS, 2018).

Dilakukan survei awal pada tanggal 16-18 Agustus 2022 menunjukkan lansia dengan hipertensi baik esensial maupun sekunder pada laki-laki dengan koresponden sejumlah 10 orang 4 diantaranya mengeluhkan sakit hipertensi sedangkan pada wanita berkisar 25 koresponden sejumlah 13 orang menderita hipertensi baik lansia muda maupun tua.

Dari uraian di atas, maka perlu adanya suatu alternatif terapi atau solusi yang mudah dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah hipertensi pada lansia secara non farmakologi. Salah satunya dengan penenrapan Teknik Gerakan Ling tien kung dalam menurunkan hipertensi pada lansia . Dari fenomena tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang ” Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Muda yang Mengalami Keluhan Hipertensi di Dusun Gondanglegi RT 02 RW 11 Kec Beji”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalahnya adalah;

‘ Bagaimana Pengaruh senam Ling Tien Kung terhadap Tekanan darah pada Lansia Muda yang Mengalami Keluhan Hipertensi di Dusun RT 02 RW 11 Gondanglegi ?‘

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan klien dengan hipertensi berdasarkan teori dan praktek lapangan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Merawat klien hipertensi dengan masalah tekanan darah tinggi di dusun gondanglegi
2. Mengatasi klien hipertensi dengan masalah pusing/nyeri kepala di dusun gondanglegi
3. Mengatasi klien hipertensi dengan masalah sulit tidur di dusun gondanglegi
4. Mengajarkan pada klien hipertensi manfaat dari senam ling tien kung untuk menurunkan tekanan darah di dusun Gondanglegi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Institusi Pendidikan Keperawatan

Sebagai bahan acuan di pendidikan khususnya kepada mahasiswa/mahasiswi keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengidentifikasi aplikasi dari proses asuhan keperawatan tentang pengetahuan klien terhadap penyakit, manfaat senam ling tien kung, diit hipertensi, faktor pencetus, tingkat kesembuhan terhadap pengobatan non farmakologis, serta tingkat pengukuran tekanan darah terhadap pengaruh dari senam ling tien kung, cenderung stabil atau tidak, sehingga dapat membantu menurunkan prevalensi hipertensi.

1.4.2 Klien dan keluarga

Untuk memberikan informasi kepada keluarga dan klien tentang menjaga kestabilan tekanan darah dan pengaruh senam ling tien kung terhadap tekanan darah. Sehingga klien dan keluarga klien dapat mempelajari dan melakukan secara rutin senam ling tien kung.

1.4.3 Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengetahuan klien terhadap pengaruh senam ling tien kung pada hipertensi, diit hipertensi, faktor pencetus, tingkat kesembuhan terhadap pengobatan nonfarmakologis, serta tingkat pengukuran tekanan darah terhadap pengaruh senam ling tien kung, cenderung stabil atau tidak, sehingga dapat membantu menurunkan prevalensi hipertensi.

