

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memasuki usia lanjut, seseorang akan mengalami proses penuaan (aging) yang secara fisiologis mengakibatkan penurunan fungsi berbagai sistem organ, salah satunya sistem kardiovaskular. Proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, penurunan kemampuan miokard dalam berkontraksi, serta berkurangnya kemampuan jantung mempertahankan curah jantung. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi. Selain perubahan biologis, lansia juga mengalami perubahan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi status kesehatan, kepatuhan terhadap terapi, serta kualitas hidup sehingga memerlukan upaya pencegahan dan penatalaksanaan yang komprehensif (Kemenkes, 2024; Manafe & Berhimpon, 2022)

Seiring bertambahnya usia, prevalensi hipertensi pada populasi lanjut usia cenderung meningkat, sehingga penyakit tidak menular ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan peningkatan resistensi vaskular sistemik sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi tersebut dalam jangka panjang dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri, penurunan fungsi pompa jantung, hingga berkembang menjadi penurunan curah jantung dan gagal jantung. Selain itu, hipertensi juga meningkatkan risiko terjadinya stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit jantung koroner, serta menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah menjadi salah satu upaya penting untuk mencegah komplikasi kardiovaskular pada lansia (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023; WHO, 2023).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia adalah Senam Ling Tien Kung. Senam

ini merupakan latihan yang mengombinasikan teknik pernapasan, peregangan, relaksasi, dan gerakan tubuh sederhana untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, serta meningkatkan efisiensi kerja sistem kardiovaskular. Pelaksanaan Senam Ling Tien Kung secara rutin terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi, sehingga dapat membantu mengurangi beban kerja jantung dan mencegah terjadinya komplikasi seperti penurunan curah jantung. Selain aman dan mudah dilakukan, senam ini juga sesuai diterapkan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan gerontik karena gerakannya ringan dan dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia (Ramadani & Nurmaliyati, 2026)

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi dan hampir setengahnya belum mengetahui bahwa dirinya mengalami penyakit tersebut. WHO juga melaporkan bahwa hanya sebagian kecil penderita hipertensi yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya sesuai target terapi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyebab utama meningkatnya beban penyakit kardiovaskular secara global (WHO, 2023). Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa masih mencapai sekitar 31,6%. Meskipun cakupan pengobatan mengalami peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, lebih dari 95% penderita hipertensi masih belum mencapai target pengendalian tekanan darah. Selain itu, sebagian besar kasus hipertensi belum terdiagnosis sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi yang lebih berat apabila tidak segera ditangani (Kemenkes, 2024)

Hipertensi yang berlangsung dalam waktu lama menyebabkan peningkatan resistensi vaskular sistemik sehingga jantung harus memompa darah dengan tekanan yang lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan jaringan. Kondisi tersebut mengakibatkan peningkatan beban kerja jantung yang secara terus-menerus dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri,

penurunan elastisitas miokard, dan berkurangnya kemampuan jantung dalam berkontraksi. Akibatnya, curah jantung menurun sehingga perfusi jaringan menjadi tidak adekuat. Penurunan curah jantung pada lansia dapat ditandai dengan keluhan mudah lelah, sesak napas saat beraktivitas, pusing, ekstremitas dingin, edema perifer, dan penurunan toleransi aktivitas. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berkembang menjadi gagal jantung dan meningkatkan risiko kematian akibat komplikasi kardiovaskular (Kemenkes, 2024; Lukitaningtyas & Cahyono, 2023)

Hipertensi yang berlangsung secara kronis akan meningkatkan resistensi pembuluh darah sistemik sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk mempertahankan perfusi jaringan. Beban kerja jantung yang meningkat dalam waktu lama dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri, penurunan kontraktilitas miokard, hingga berakhir pada penurunan curah jantung. Penurunan curah jantung merupakan kondisi ketika jantung tidak mampu memompa darah secara adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh. Kondisi ini ditandai dengan mudah lelah, sesak napas, intoleransi aktivitas, edema perifer, penurunan perfusi jaringan, dan apabila tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi gagal jantung kongestif (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023)

Perubahan fisiologis akibat proses penuaan menyebabkan lansia memiliki kemampuan adaptasi sistem kardiovaskular yang semakin menurun sehingga lebih rentan mengalami komplikasi hipertensi, termasuk penurunan curah jantung. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang komprehensif melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengendalikan tekanan darah, mempertahankan fungsi jantung, serta mencegah komplikasi yang lebih berat. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan mempertahankan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kemenkes, 2024; WHO, 2023)

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bertujuan mengendalikan tekanan darah menggunakan obat antihipertensi sesuai kondisi pasien. Sementara itu, terapi nonfarmakologis meliputi modifikasi gaya hidup,

pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, berhenti merokok, serta manajemen stres. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang aman dan sesuai untuk lansia adalah Senam Ling Tien Kung, yang telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan mendukung fungsi kardiovaskular sehingga berpotensi mencegah penurunan curah jantung (Kemenkes, 2024; Prasetyo et al., 2025)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “ Bagaimana Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Penurunan Curah Jantung Melalui Intervensi Senam *Ling Tien Kung* Untuk Menurunkan Tekanan Darah”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Penurunan Curah Jantung Melalui Intervensi Senam *Ling Tien Kung* Untuk Menurunkan Tekanan Darah

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung melalui intervensi senam *ling tien kung* untuk menurunkan tekanan darah
2. Melakukan analisa, prioritas masalah dan menegakkan diagnosa asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung melalui intervensi senam *ling tien kung* untuk menurunkan tekanan darah
3. Menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung melalui intervensi senam *ling tien kung* untuk menurunkan tekanan darah

4. Melakukan tindakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung melalui intervensi senam *ling tien kung* untuk menurunkan tekanan darah
5. Melakukan evaluasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung melalui intervensi senam *ling tien kung* untuk menurunkan tekanan darah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam berbagai aspek, yaitu memperluas wawasan dan pengetahuan di bidang keperawatan gerontik, menjadi salah satu kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, serta menjadi referensi bagi perawat dalam melakukan pemantauan dan pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami masalah penurunan curah jantung

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam menerapkan senam Ling Tien Kung sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan standar operasional prosedur (SOP) atau protokol asuhan keperawatan bagi pasien hipertensi.

2. Bagi Responden

Di harapkan membantu pasien dalam menerapkan senam ling tien kung untuk menurunkan tekanan darah

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengaplikasikan teori keperawatan ke dalam praktik klinis secara

langsung serta memperluas wawasan dan pemahaman mengenai pengelolaan hipertensi, khususnya dalam penerapan intervensi keperawatan yang efektif pada pasien hipertensi.

