

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat disebut tekanan diastolik. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 mmHg sampai 130/90 mmHg. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg (Hirdayanti, 2017).

Tekanan darah seorang lansia cenderung mulai meningkat ketika mencapai usia 60 tahun keatas, namun tekanan darah akan cenderung menurun ketika lansia mencapai usia 80 tahun atau lebih. Tekanan darah normal pada lansia berada direntang angka yang sedikit lebih tinggi, yakni 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg. Nilai tekanan darah normal lansia lebih tinggi daripada nilai tekanan darah normal dewasa, hal ini dikarenakan pembuluh darah cenderung akan semakin mengeras atau kaku seiring pertambahan usia (Kemenkes, 2019).

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia menjadi tua adalah suatu hal yang normal. Hal tersebut sudah dapat dipastikan bahwa setiap orang akan mengalami perubahan fisik dan tingkah laku pada saat mereka telah mencapai usia pada tahap perkembangan tertentu. Lansia akan mengalami penurunan kondisi fisik secara bertahap (Azizah dalam Arumsasi, 2019).

Faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah salah satunya adalah kurang aktivitas fisik, karena seseorang yang kurang aktivitas fisik atau olahraga beresiko kelebihan berat badan hingga kematian (Ellis et al, 2020). Orang yang kurang aktivitas fisik atau olahraga juga cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi yang menyebabkan otot jantung harus bekerja lebih keras disetiap kontraksinya. Otot jantung yang bekerja keras dalam memompa darah maka akan membutuhkan tekanan yang besar pula dan semua itu dibebankan pada arteri (Anggara & Prayitno (2013).

Tindakan penanganan pada seseorang yang ber riwayat hipertensi sendiri dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Pengobatan non farmakologis hipertensi itu sendiri ada pengobatan herbal dan olahraga. Sedangkan olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri antara lain jalan sehat, senam, maupun bersepeda (Zulaikha, 2018).

Olahraga jalan kaki (jalan sehat) memiliki banyak manfaat salah satunya yaitu membuat otot-otot jantung lebih kuat, menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan tubuh. Olahraga jalan kaki merupakan olahraga yang sangat sederhana aman untuk lansia tetapi juga perlu diperhatikan karena kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh (Aliftitah & Oktavianisya, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari Aliftitah dan Oktavianisya (2020) mengatakan bahwa adanya pengaruh jalan kaki terhadap penurunan tekanan

darah tinggi pada lansia yang dilakukan dengan 3 kali perminggu dan durasi 30 menit. Penelitian lain dari Rohimah dan Dewi (2022) penerapan jalan kaki terbukti dapat menurunkan hipertensi pada lansia yang meliputi tekanan darah sistolik maupun diastolic dengan 3 kali 30 menit dalam satuminggu. Penelitian lain pengukuran tekanan darah sistolik dan. Hal ini juga didukung penelitian dari Anggi dan Wiwin (2017) menyimpulkan penerapan aktivitas fisik jalan kaki mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan latar belakang jika jalan kaki mudah dilakukan dan dapat menurunkan tekanan darah untuk menjaga kesehatan tubuh oleh karena itu penulis menuangkannya dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul implementasi jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari studi kasus ini adalah ingin mengetahui “Bagaimana pengelolaan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi dengan pemberian implementasi jalan kaki”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum

Menganalisis pengelolaan tekanan darah pada lansia dengan pemberian jalan kaki.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum serta sesudah pemberian program jalan kaki

- b. Mengidentifikasi efektivitas program jalan kaki dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi

D. Manfaat Studi Kasus

1. Teoritis

- a. Sebagai acuan untuk mengembangkan penulis lebih lanjut
- b. Berguna untuk menambah pengetahuan tentang ilmu keperawatan khususnya tentang pengaruh jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi.

2. Praktis

- a. Bagi ilmu keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tindakan implementasi non farmakologis jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi.

- b. Bagi layanan kesehatan

Studi kasus ini diharapkan dapat membantu meningkatkan efisiensi dalam memberikan pengobatan kepada pasien dengan riwayat hipertensi, karena implementasi non-farmakologis seperti jalan kaki bisa menjadi alternatif yang lebih murah dan mudah untuk dilakukan.

- c. Institusi pendidikan keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat menambah program pembelajaran bagi mahasiswa

keperawatan, khususnya tentang asuhan keperawatan klien tekanan darah tinggi dengan fokus pemberian jalan kaki

d. Peneliti selanjutnya

Studi kasus ini dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti lain dalam melakukan studi serupa atau pengembangan implementasi olahraga lainnya terhadap pasien dengan hipertensi.