



## Literature Review : Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Lansia yang Mengalami Hipertensi dengan Menggunakan Proses Keperawatan

Lucky Amanda<sup>1\*</sup>, Syifa Putri Ramadhanti<sup>2</sup>, Elva Nur Setyani<sup>3</sup>, Gita Fitriani<sup>4</sup>, Gusti Nadhif Khalil Farras<sup>5</sup>, Sri Ariyanti<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> S1 Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

[luckyamanda05@gmail.com](mailto:luckyamanda05@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [gustinadhif9@gmail.com](mailto:gustinadhif9@gmail.com)<sup>2</sup>, [syifaputriramadhanti@gmail.com](mailto:syifaputriramadhanti@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[elvanursetyani@gmail.com](mailto:elvanursetyani@gmail.com)<sup>4</sup>, [gitagitafitriani20@gmail.com](mailto:gitagitafitriani20@gmail.com)<sup>5</sup>

Alamat Kampus : Jl. Sungai Raya Dalam 2, Sungai Raya, Kec. Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat 78117

Korespondensi penulis: [luckyamanda05@gmail.com](mailto:luckyamanda05@gmail.com)

**Abstract: Background :** *The elderly are elderly patients who are susceptible to disease due to a decrease in the physiological function of the body due to the aging process. So that various kinds of health problems that often occur in the elderly such as hypertension. Hypertension is a condition where systole and diastole pressure exceeds normal limits (systole pressure above 140 mmHg and diastole above 90 mmHg). Such high blood pressure can cause vascular complications to increase morbidity and mortality.***The purpose of this literature review :** *To analyze the gerontic nursing process for the elderly who experience hypertension.***Research methods :** *Journal data sourcing through case study design.***Results :** *Analysis of journal reviews found differences in the level of effectiveness between elderly gymnastics (70%) and reflexology (30%) where elderly gymnastics is more influential than reflexology in reducing blood pressure.***Conclusion :** *There is a gerontic nursing process for the elderly who experience hypertension.*

**Keywords:** *Elderly Exercise, elderly, hypertension*

**Abstrak: Latar Belakang :** Lansia merupakan pasien lanjut usia yang rentan terserang penyakit karena adanya penurunan fungsi fisiologis tubuh akibat proses penuaan atau aging process. Sehingga berbagai macam masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia seperti Hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan sistol dan distol melebihi batas normal (tekanan sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg). Tekanan darah yang tinggi tersebut dapat menyebabkan komplikasi pembuluh darah hingga peningkatan angka kesakitan dan kematian.**Tujuan Penulisan :** Untuk menganalisa proses keperawatan gerontik terhadap lansia yang mengalami hipertensi.**Metode Penelitian :** Pencarian sumber data jurnal melalui rancangan studi kasus.**Hasil :** Analisis review jurnal terdapat perbedaan tingkat efektifitas antara senam lansia (70%) dan pijat refleksi (30%) dimana senam lansia lebih berpengaruh dibandingkan pijat refleksi dalam menurunkan tekanan darah.**Kesimpulan:** Terdapat proses keperawatan gerontik terhadap lansia yang mengalami hipertensi.

**Kata Kunci:** Senam Lansia, Lansia, Hipertensi

### 1. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Seseorang yang telah mencapai usia tersebut rentan terserang penyakit akibat penurunan fungsi dalam tubuh akibat proses penuaan atau aging process. Lansia yang mengalami hipertensi ditandai dengan penurunan fungsi dalam tubuh, selain hipertensi penurunan fungsi dalam tubuh juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung, jantung, diabetes melitus, dan kolestrol.

Menurut WHO, hipertensi pada lansia adalah kondisi ketika tekanan darah sistoliknyanya diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknyanya diatas 90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi ini juga merupakan suatu kondisi dimana darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh di pembuluh. Setiap kali jantung berdetak, jantung memompa darah ke pembuluh darah. Tekanan darah tersebut diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) karena dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan, semakin sulit jantung memompa. Tekanan darah ditulis sebagai dua angka, angka pertama (sistolik) mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak, sedangkan angka kedua (diastolik) mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat diantara detak jantung.

Hipertensi dapat diklasifikasikan sebagai hipertensi primer atau hipertensi esensial dan hipertensi sekunder (Yolanda, 2017). Hipertensi primer ini merupakan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh faktor keturunan, ciri perorang, dan kebiasaan hidup. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti kelainan pada pembuluh darah arteri, penyakit ginjal, gangguan hormonal, dan tumor otak. Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien hipertensi yaitu gangguan rasa nyaman karena pasien sering merasa tidak nyaman dengan nyeri tengkuk, pusing dan gelisah dengan penyakit yang dialami sekarang. Gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega, sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial (PPNI, 2016)

Salah satu faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi 2 bagian besar yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah, antara lain umur, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain merokok, diet rendah serat, dyslipidemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, berat badan berlebih atau kegemukan, dan konsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2018). Jika tidak segera ditangani, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal, penyakit vaskular perifer dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan.

Pada lansia yang mengalami hipertensi memerlukan asuhan keperawatan yang komprehensif dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan obat-obatan tertentu sesuai resep dokter secara teratur. Sedangkan dengan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti memberikan terapi relaksasi nafas dalam, senam hipertensi, diet rendah garam dll. Dari

terapi non farmakologis diatas salah satu terapi yang dapat dilakukan oleh lansia dengan kasus hipertensi adalah terapi relaksasi nafas dalam.

Dilihat dari gambaran latar belakang atau fenomena diatas, angka penderita hipertensi masih tinggi terutama pada usia lansia maka penulis tertarik dalam menganalisis fenomena tersebut yang akan dilihat dengan tinjauan berbagai jurnal dan studi kasus dengan “Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Menggunakan Asuhan Keperawatan”.

## 2. METODE

PICOS Framework yang digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut.

- a. Population/problem: Populasi yang akan menganalisis masalah hipertensi.
- b. Intervention: Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi yaitu dengan senam lansia.
- c. Comparation: Pembandingan dari senam lansia dengan terapi pijat refleksi.
- d. Outcome: Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.
- e. Study design: Desain penelitian yang digunakan yaitu literature review karena penulis ingin mengetahui gambaran asuhan keperawatan gerontik melalui senam lansia untuk menurunkan tekanan darah.

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan adalah “Senam lansia” AND “Hipertensi” AND “Lansia”.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis literature review 10 jurnal yang dilakukan, sebagian besar menggunakan desain studi kasus atau menggunakan penelitian deskriptif, terdapat 8 jurnal yang termasuk ke dalam kategori senam lansia.

### **Analisis Penelitian**

- a. Faktor risiko terjadinya kejadian hipertensi dibedakan atas faktor risiko yang tidak dapat diubah (keturunan atau genetik, jenis kelamin dan umur), dan faktor risiko yang dapat diubah (kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol, dan konsumsi garam). (Iga Maliga, Dkk 2021).

- b. Terapi pijat refleksi menggunakan teknik kompresi pada otot yang dapat merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer (Margiyati,Dkk 2019 Vol. 4 No. 1)
- c. Dampak dari intoleransi aktivitas sendiri jika tidak ditangani akan mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan kebutuhan pasien dan terjadi kekakuan otot (Risky Purnama Aji, 2021).
- d. Ada pengaruh senam lansia aerobic low impact training terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana senam lansia aerobic low impact training mampu menurunkan tekanan darah di panti Griya Usila Santo Yosef Surabaya. (Veronika Silalahi,Dkk 2019)
- e. Untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia maka perlu menjaga kestabilan tekanan darah. Senam lansia merupakan salah satu cara non farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi menjaga kestabilan tekanan darah. (Agus Sudaryanto, (2023) Vol. 4 No. 2)
- f. Kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Suddarth, 2015).
- g. Berdasarkan hasil tekanan darah di puskesmas Cipageran setelah pemberian terapi senam lansia didapatkan hasil sistolik dan diastolik, namun hasil variasi tiap responden bervariasi dengan faktor gaya hidup yang tidak berubah (Lina Safarina (2022) Vol. 5 No. 2)
- h. Senam hipertensi perlu dilakukan secara rutin, hal tersebut dikarenakan pembuluh darah akan meregang dan aliran darah akan menurun sekitar 30 hingga 120 menit setelah senam kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam (Dachi et al., 2021).
- i. Pelaksanaan terapi yang diterapkan oleh penderita di Puskesmas Putri Ayu sangatlah membantu pasien itu sendiri dan keluarga serta masyarakat yang belum mendapatkan terapi, untuk mengurangi kecemasan dan stress dalam menghadapi penyakit lainnya (Maulani,Dkk 2022 Vol. 2 No. 2).
- j. Senam terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin (Betrianita,Dkk (2020) Volume 2, Nomor 1)

Berdasarkan hasil analisis literature review terdapat 10 jurnal yang dinyatakan hipotesis alternatifnya diterima. Dengan adanya senam lansia terhadap penurunan tekanan

darah pada penderita hipertensi secara signifikan adanya senam lansia dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah. Karena dengan melakukan senam secara rutin mampu memenuhi kebutuhan oksigen dan meningkatkan aliran darah.

### **Pembahasan**

Analisis Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Senam hipertensi merupakan senam yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot tubuh. Penelitian dari Safitri & Astuti (2017) menjelaskan bahwa bentuk aktivitas fisik atau olahraga yang direkomendasikan sebagai terapi gaya hidup pada pasien hipertensi disusun secara mandiri untuk memenuhi prinsip komponen frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis.

Latihan aerobik intensitas sedang seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, yoga, dan berenang selama 30 menit selama 5-7 hari per minggu dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian Dewi & Nuraeni (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan aktivitas dengan durasi 15 menit sebanyak lima kali seminggu selama satu bulan terhadap penurunan tekanan darah dapat menurunkan tekanan darah 5-10 mmHg baik pada tekanan sistole maupun diastole, olahraga yang tepat untuk lansia adalah senam lansia.

Dengan adanya latihan fisik atau senam lansia yang teratur dan terus menerus maka katup-katup jantung yang tadinya mengalami sklerosis dan penebalan berangsur kembali normal, miokard tidak terjadi kekakuan lagi, adanya kontraksi otot jantung, isi sekuncup dan curah jantung tidak lagi mengalami peningkatan. Hal ini akan mengakibatkan tekanan darah tidak lagi meningkat atau mengalami penurunan tekanan darah (Izhar, 2017).

## **4. KESIMPULAN**

Hipertensi menjadi salah satu masalah penyebab kematian di dunia setiap tahunnya dan sebagian besar diderita oleh Lansia. Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih rentan terserang penyakit akibat proses penuaan. Hipertensi diklasifikasikan menjadi hipertensi primer atau hipertensi esensial dan hipertensi sekunder. Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi 2 bagian besar yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah.

Menurut WHO, hipertensi pada lansia adalah kondisi ketika tekanan darah sistoliknya diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknya diatas 90 mmHg. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2016) terdapat 1,13 milyar lansia di dunia yang menderita hipertensi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO,

2019) proporsi populasi hipertensi terjadi peningkatan pada tahun 2018 sebesar 34,11% meningkat menjadi 39,9% pada tahun 2020.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Y., & Mardiah, M. (2022). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 250–254. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.797>
- Diniyah, U. M., & Sudaryanto, A. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: Telaah literature. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 173. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.173-180>
- Imam, B., & Leni, W. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 51–57.
- Juliastuti, E., Maliga, I., & Rafi'ah. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Unit I Kecamatan Sumbawa. *Kesehatan Dan Sains*, 4(2), 27–34.
- Jurnal, H., & Sulaiman, M. A. (2019). Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Sishana*, 4(1), 8–15.
- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholapati, A. (2022). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284–1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>
- Sholihach, R., Sari, N. P., & Muksin, A. (2022). Literature review asuhan keperawatan penerapan terapi jus belimbing manis pada lansia hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 231–235. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1850>
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh aktifitas jalan pagi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Suhaela, A., & Indah, F. (2021). *Madago Nursing Journal*, 3(1), 50–56.
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). Pengaruh senam lansia aerobic low impact training terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 137–142. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3167>