

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia dapat diartikan sebagai menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (Senja dan Prasetyo, 2019). Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Hernawan & Fahrur, 2017).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,28 miliar orang atau 22% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari jumlah tersebut 60% lebih berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Kelompok usia penderita adalah kebanyakan dari usia lansia. Lansia di Indonesia yang mengalami hipertensi yaitu sebesar 57,6%. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi usia 55-66 tahun adalah sebesar 55,2% prevalensi hipertensi usia 65-74 tahun adalah sebesar 63,2% dan prevalensi hipertensi usia 75 tahun adalah sebesar 69,5%. Lansia yaitu bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya seiring berjalannya dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 2006 usia

harapan hidup meningkat menjadi 19 juta jumlah lansia akan naik menjadi 29 juta dengan presentase 11,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara konsisten jumlah lansia meningkat dari waktu ke waktu (Riset Kesehatan Dasar) (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Riskesdas, 2013). Masalah hipertensi di Indonesia ini yaitu masalah yang serius. Angka prevalensinya cukup tinggi sekitar 6-15% bahkan pada usia 50 tahun keatas angka tersebut mencapai 20% dan prevalensinya semakin hari semakin meningkat (Arza dan Andri, 2018). Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus penyakit tidak menular, penyakit hipertensi menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 60.00%, sedangkan urutan kedua paling banyak adalah diabetes melitus sebesar 16.42%. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Dari hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 611.358 orang atau 11,5% dinyatakan mengalami tekanan darah tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa tengah, 2016).

Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegahnya dengan berbagai cara yaitu mengajarkan pola hidup sehat, melakukan aktifitas fisik dengan rutin kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks, tidak mengkonsumsi kafein, rokok, alkohol, dan stress, selanjutnya memberitahukan pola makan yang sehat dengan tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak tinggi, tinggi kalori, makanan yang berminyak, mengkonsumsi

santan yang berlebihan mengkonsumsi garam yang berlebihan, dan mengkonsumsi kadar gula tinggi

Semua jenis olahraga dan aktivitas ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif seperti senam hipertensi yang merupakan olahraga ringan mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lanjut usia agar tetap bugar dan segar, karena senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Proverawati & Tri Widiyanti, 2010).

Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat (non-farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan resiko stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi dengan obat bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa obat bisa dilakukan dengan berolahraga secara teratur, dari berbagai macam olahraga yang ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga senam lansia (Armilawaty, 2007).

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu : mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi

konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik olahraga secara teratur (Candra et al., 2013).

Salah satu faktor hipertensi di kalangan lansia dikarenakan penuaan. Salah satu penyebab hipertensi pada lansia umumnya berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah termasuk di bagian jantung. Seiring bertambahnya usia maka pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah menjadi semakin berat, yang menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat. Selain itu salah faktor yang lain yaitu kurang gerak dan jarang olahraga (Afifah, 2022).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Emilda AS, Cut Yuniwati, Silfia Dewi yang berjudul Hubungan Senam Lansia dengan Tekanan Darah Pada Lansia, hasil nilai didapatkan sig. 0,000. Kesimpulan terdapat hubungan senam lansia terhadap tekanan darah di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95 persen kasus didominasi oleh hipertensi yang salah satunya disebabkan oleh faktor kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga (Maruly, 2024). Aktivitas fisik atau berolahraga yang dapat dilakukan lansia penderita hipertensi yaitu senam lansia, sehingga dengan adanya

aktivitas tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berikut data yang didapatkan pada saat observasi tekanan darah lansia di Puskesmas Banjarnegara 2 :

Tabel 1.1 Hasil Observasi Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Banjarnegara 2

Pasien	Tekanan Darah	Skala Tekanan Darah
Pasien 1	178/101	Hipertensi 1
Pasien 2	170/90	Hipertensi 1
Pasien 3	140/109	Hipertensi 1
Pasien 4	170/86	Hipertensi 1
Pasien 5	217/120	Hipertensi 2
Pasien 6	150/90	Hipertensi 1
Pasien 7	170/87	Hipertensi 1
Pasien 8	151/111	Hipertensi 1
Pasien 9	179/91	Hipertensi 1
Pasien 10	176/95	Hipertensi 1
Rata-rata	170,01	Hipertensi 1

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata lansia yang berada di sekitar Puskesmas Banjarnegara 2 memiliki tekanan darah yang tergolong pada skala hipertensi 1. Tekanan darah yang tinggi meningkatkan resiko penderita akan rentan terhadap penyakit lainnya karena lansia memiliki imun yang semakin menurun sehingga dilakukan metode senam lansia untuk mencegah tingginya tekanan darah dan terserang penyakit lainnya karena kurangnya menjaga kesehatan tubuh.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan. Maka judul yang diambil dalam penelitian ini adalah "Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia".

A. Rumusan Masalah

Apakah ada Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Lansia?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui deskripsi karakteristik responden lansia penderita hipertensi.
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan senam lansia.
- c. Mengetahui tekanan darah sesudah diberikan senam lansia.
- d. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia

C. Manfaat Penelitian

3. Manfaat Toritis

Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan menambah ilmu pengetahuan mengenai tekanan darah hipertensi dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang sejenis.

4. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi dan data bagi penatalaksanaan kesehatan untuk mendorong rencana pengobatan, khususnya penatalaksanaan hipertensi.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh masyarakat, khususnya bagi penderita hipertensi yang sedang menjalani pengobatan nonfarmakologi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar pendidikan keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo dan sekolah kesehatan lainnya.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lain, khususnya mengenai perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.