

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu lansia juga masa dimana seseorang yang mengalami banyak perubahan fisik maupun mental dengan sejalannya waktu. Dapat dikatakan lansia jika lansia berumur 60 tahun keatas (Hardywinoto, 2018).

Tekanan darah tinggi salah masalah kesehatan utama setiap negeri karena bisa menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak yang mematikan. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya seringkali tidak kita sadari jika memang ada gejala yang nyata. Penyakit ini bisa terus bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup pasiennya (Wade, 2016). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi bisa terjadi karena ketidakstabilan pada dinding arteri, ada beberapa penyebab terjadinya Hipertensi seperti; merokok, keturunan (genetik), Kegemukan (obesitas), konsumsi garam berlebihan, alcohol, stress, dan masih banyak lainnya (Fitriya, 2018).

Kasus hipertensi sangat sering dijumpai diberbagai belahan dunia, menurut *World Health Organization (WHO)* mencatat tahun 2015 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Angka kejadian Hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan di prediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% atau milyar orang diseluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angka kejadian hipertensi cukup tinggi. Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk

Indonesia berusia 18 keatas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015). Angka kejadian Hipertensi Nasional berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung 30,9%, sedangkan terendah di Papua sebesar 16,8%. Berdasarkan data tersebut 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi (Kemenkes RI, 2017). Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017, Jumlah penduduk beresiko yang dilakukan pengukuran tekanan darah tercatat sebanyak 1.158.371 jiwa atau 12,98%. Presentase penduduk yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah tertinggi di Kabupaten Magelang sebesar 58,15% atau 207.892 jiwa, sebaliknya presentase terendah pengukuran tekanan darah adalah di Kabupaten Kendal sebesar 2,72% atau 2.729 jiwa. (Dinkes Jateng, 2017). Jumlah penderita hipertensi di wilayah Kabupaten Sukoharjo 29.658 jiwa sedangkan di kelurahan Grogol mencapai 3.896 jiwa. (Dinkes Sukoharjo, 2017).

Pada usia lanjut, kemampuan jantung jauh lebih berkurang dibanding pada saat muda. Perawatan jantung perlu dilakukan agar kerjanya tetap optimal, salah satunya dengan rutin mengikuti Senam Jantung (Silvia, 2003 dalam Liza Merianti, 2018). Untuk mengoptimalkan keberhasilan pengobatan penyakit hipertensi penting dilakukannya terapi komplementer. Terapi komplementer bersifat alami diantaranya terapi herbal. Senam Jantung adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatkan perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress keuntungan lainnya senam jantung teratur adalah menurunkan tekanan darah, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan menurunkan resistensi insulin (Sylvia, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan Liza (2018) Olahraga Senam Jantung sehat dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka saya akan membuat tentang buku saku dengan judul “Buku Pedoman Senam Jantung Untuk Menurunkan Hipertensi Lansia” , agar mempermudah dalam mempelajari materi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Bagaimanakah cara menurunkan hipertensi lansia dengan Senam Jantung”

C. Tujuan

memberikan informasi kepada pembaca atau masyarakat tentang Senam Jantung yang dapat menurunkan hipertensi pada lansia dan mempermudah pembaca dalam mempelajari materi.

D. Manfaat.

1) Bagi Peneliti

menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam kajian ilmiah tertentu berdasarkan teori yang bisa diuji kebenarannya.

2) Bagi Masyarakat

membantu masyarakat terutama pada lansia yang memiliki tekanan darah tinggi dengan memanfaatkan terapi non farmakologi yang aman dengan Senam Jantung.

3) Bagi Institusi

menambah bahan referensi bagi mahasiswa tentang cara Senam Jantung sebagai pengobatan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi.

E. Luaran

Metode penyajian proyek ini menggunakan Buku saku sebagai luarannya. Menggunakan media buku saku karena Senam jantung sudah bisa jelas dipahami dengan gambar dan tulisan. Didalam buku saku akan menjelaskan bagaimana cara melakukan Senam jantung serta gambar

langkah-langkah dalam melakukan Senam jantung sehingga pembaca bisa dengan mudah melakukan dengan menggunakan paduan buku saku.

F. Tujuan Luaran

memudahkan Lansia atau penderita hipertensi untuk memahami cara melakukan Senam jantung untuk menurunkan hipertensi melalui buku saku agar mudah dibawa kemana-mana.

G. Manfaat Luaran

Manfaat luaran media buku saku yang berisi cara melakukan Senam Jantung dapat dijadikan paduan bagi lansia maupun pembaca untuk menurunkan hipertensinya.

H. Keaslian Luaran

- 1). Liza *et al*, 2018 **PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WHERDA KASIH SAYANG IBU BATUSANGKAR**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di panti sosial Tresna Wherda Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Penelitian ini dilakukan dengan metode *One Group Pre test-Post test Design* (Sugiyono, 2009). Populasi di peneliiian ini adalah semua klien hipertensi yang ada di panti Sosial Tresn Wherda Kasih Sayang Ibu Batusangkar (15 orang). Pengolahan data di analisa denga *uji T paired*. Hasil analisa univariat didapatkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam jantung sehat adalah 145,33 mmHg dan rata-rata tekanna darah distoik adalah 88,00 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan draah sistolik sesudah melakukan senam jantung sehat adalah 137,33 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic adalah 82.00 mmHg hasil analisa bivariate diperoleh bahwa ada pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ($p < 0,05$).
- 2). Egerina *et al*, 2019 **PENGGUNAAN MODEL SENAM JANTUNG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DRAH**

PASIEH HIPERTENSI DI KEBON MANGGIS MATARAM, JAKARTA TIMUR. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kebon Manggis Mataram, Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *kuantitatif* dengan *Desain Quasi Eksperimental* dengan menggunakan *uji beda independen*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 24 responden yang kemudian dibagi dua, masing-masing untuk kelompok intervensi sebanyak 18 responden dan kelompok kontrol sebanyak 6 responden. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa perbedaan tekanan darah pre dan post intervensi senam jantung menunjukkan pValue 0,008 ($<0,05$). Serta hasil uji beda independen menunjukkan bahwa antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai 0,131 ($>0,05$).

3). Amiruddin *et al*, 2018. **PENGARUH SENAM JANTUNG TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEPO-LEPO.** Tujuan dari penelitian ini adalah menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Puskesmas Lepo-lepo. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan *rancangan Pre test dan Post test control group design*. Subyek penelitian adalah penderita hipertensi yang berdomisili di wilayah kerja puskesmas Lepo-Lepo yang berjumlah 20 orang dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Subyek dibagi menjadi 2 kelompok: kelompok senam jantung terdiri dari 10 wanita dan kelompok kontrol terdiri dari 3 laki-laki dan 7 wanita. Hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Lepo-Lepo didapatkan dari 10 responden yang melakukan senam jantung sehat terjadi penurunan tekanan darah pada seluruh responden dengan p Value tekanan darah sistolik sebesar 0,000 sedangkan p Value tekanan darah diastolik sebesar 0,004. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian menerima hipotesis H_a yaitu terdapat perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan setelah senam jantung sehat