

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun. Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) yang disebut lanjut usia (lansia) adalah usia 60 tahun ke atas. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (*United Nations*, 2020). Indonesia jumlah lansia mencapai 30,16 juta jiwa di tahun 2021 (Dukcapil, 2021), jumlah ini mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah menempati urutan ke tiga mencapai 4.671.430 dengan persentase 12,71% (Badan Pusat Statistik Jawa tengah, 2021). Kabupaten Sukoharjo jumlah lansia mencapai 22,16% dan di Desa Gentan menempati urutan 3 besar dari 14 desa dengan jumlah lansia mencapai 782 orang (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo, 2022).

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke yang mematikan (WHO, 2019). Hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yang terjadi karena kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan pompa otot jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah (Tulak dan Umar, 2017). Hipertensi pada lansia sering bersamaan dengan kelainan kardiovaskuler, seperti angin pektoris, infark jantung, stroke, dan kelainan pembuluh darah tepi (Murti *et al.*, 2022).

Prevalensi hipertensi secara global menurut *World Health Organization* (2019) sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Infodatin, 2019). Hipertensi Indonesia di bulan Mei tahun 2021 berada pada urutan pertama dengan prosentase 38% (Kemenkes RI, 2021). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2021) hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dan prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo sebesar 43,0%. Prevalensi lansia dengan hipertensi di dunia menurut WHO (2019) terdapat 26,4% dan di Indonesia sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2019). Provinsi Jawa Tengah menempati urutan ke-4 sebesar 37,57% (Kemenkes RI, 2019). Kabupaten Sukoharjo sebanyak 115.801 jiwa lansia dengan hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2021). Di Puskesmas mojolaban menempati urutan pertama dan Puskesmas Bendosari tahun 2023 kasus hipertensi dengan lansia menempati urutan ke-4 dari 12 Puskesmas di Sukoharjo sebesar 6.987 kasus.

Hipertensi sendiri apabila tidak diatasi menurut WHO akan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan serangan pada otak, pada usia lanjut menyebabkan gangguan jantung dan pembuluh darah. Lansia dengan hipertensi juga akan mengalami perubahan fungsional dan gangguan fungsi fisik jika tidak diatasi akan berpengaruh pada *Activity Daily Living* (ADL) (Darmawati dan Kurniawan, 2021). Hipertensi menjadi penyebab nomor 1 kematian di dunia dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Untuk itu perlu adanya upaya yang tepat untuk mengatasi hipertensi tersebut, upaya tersebut dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan *non farmakologis* (Anugerah *et al.*, 2022). Terapi *non farmakologis* dapat menjadi pilihan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, karena ada efek samping (Safarina *et al.*, 2022).

Terapi tersebut ialah senam lansia yang dijadikan pilihan karena selain meningkatkan fungsi organ tubuh, senam lansia dapat menimbulkan relaksasi dan dapat mengurangi hormon *norepinepine* (Anugerah *et al.*, 2022). Senam

lansia akan meningkatkan fungsi jantung, sehingga dapat membantu meningkatkan kekuatan pompa otot jantung, dengan meningkatkan kekuatan otot jantung, maka elastisitas pembuluh darah akan terjaga, sehingga aliran darah menjadi lancar dan penurunan tekanan darah (Zhu *et al.*, 2022). Adanya latihan fisik atau senam lansia yang teratur dan terus menerus maka katup-katup jantung yang 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 (Sartika *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian Safarina *et al* (2022) menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum pemberian intervensi senam lansia sebagian besar adalah hipertensi (160/88,92 mmHg), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam lansia sebagian besar adalah normal (131,77/ 82,31 mmHg) dan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Posbindu Kenanga RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran. Hasil penelitian Sartika (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik 21,00 mmHg dari 171,50 mmHg menjadi 150,50 mmHg, sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 13,00 mmHg dari 103,00 mmHg menjadi 90,00 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 18 Desember 2022 di beberapa rumah wilayah Desa Gentan, didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada 8 lansia hipertensi yaitu 3 lansia hipertensi *grade II* dan 5 lansia hipertensi *grade I*. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa terdapat 6 penderita yang tidak mengkonsumsi obat dan 2 penderita yang mengkonsumsi obat captropil 2 x 25 mg. Dari 8 lansia tersebut 7 orang mengatakan belum mengetahui senam lansia untuk menurunkan tekanan darah dan 1 orang mengatakan sudah mengetahui senam lansia dari media sosial melalui anggota keluarga namun tidak diterapkan. 8 lansia didapatkan dari data di Puskesmas Bendosari yaitu lansia dengan hipertensi sebesar 6.987 kasus, 231 diantaranya merupakan lansia dengan hipertensi yang bertempat tinggal di desa gentan dan sebanyak 18

lansia perempuan berumur 60-65 tahun. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, ‘Bagaimana hasil penerapan senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ?’.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hasil penerapan senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mendiskripsikan tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum penerapan senam bugar lansia di Desa Gentan, Bendosari.
- b. Mendiskripsikan tekanan darah lansia dengan hipertensi sesudah penerapan senam bugar lansia di Desa Gentan, Bendosari.
- c. Mendiskripsikan perkembangan atau perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam bugar lansia di Desa Gentan, Bendosari.
- d. Mendiskripsikan perbandingan tekanan darah pada kedua responden dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam bugar lansia di Desa Gentan, Bendosari.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

### **1. Bagi Masyarakat**

Memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas, mengenai penerapan senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut mengenai senam bugar lansia secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien hipertensi
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan mengenai senam bugar lansia pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

## 3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian mengenai pelaksanaan senam bugar lansia pada pasien hipertensi

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Populasi dan Sampel	Hasil
1	Safarina <i>et al.</i> , 2022	Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	<i>Pre-Experimental design</i> dengan <i>one group pre test dan post test</i>	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> yaitu <i>purposive sampling</i>	Rerata tekanan darah sistolik sebelum intervensi senam lansia adalah 160,00 mmHg dan dengan standar deviasi 8,083. Sedangkan nilai rerata tekanan darah sistolik setelah intervensi senam lansia adalah 131,77 mmHg dengan standar deviasi 4,799. Pada tekanan darah diastolik didapatkan hasil bahwa nilai rerata tekanan darah diastolik sebelum intervensi senam lansia adalah 88,92 mmHg dengan standar deviasi 6,211. Hasil tekanan darah diastolik menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi senam lansia adalah 82,31 mmHg dengan standar deviasi 3,276
2	Sartika <i>et at.</i> , 2020	Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia	Mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan hipertensi pada lanjut usia yang mengalami	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen ( <i>pre-eksperimen design</i> ) menggunakan rancangan <i>one grup pretest-post test design</i>	Populasi penelitian ini adalah sebanyak 20 orang usia lanjut yang berumur 60 tahun ke atas di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu	Kelompok intervensi rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21,00 mmHg, dari 171,50 mmHg, dari 103,00 mmHg menjadi 90,00 mmHg. Berdasarkan hasil uji <i>t-dependent</i> , diperoleh (nilai $p=0,000$ ) untuk hasil sistolik dan untuk hasil diastolik (nilai $p=0,000$ )

			hipertensi di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu			
3	Murti <i>et al.</i> , 2022	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Koto Panjang dan Tanjung Paku di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2022	Penelitian ini menggunakan <i>desain pretest- posttest design</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang terdiagnosa hipertensi yang dinyatakan oleh dokter yang pernah berkunjung ke posyandu lansia Kelurahan Koto Panjang dan Tanjung Paku di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok yang berjumlah sebanyak 22 orang, dengan teknik pengambilan sampel adalah total <i>sampling</i> atau secara keseluruhan	Hasil penelitian ini tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan senam lansia dapat dilihat bahwa (45,5%) memiliki tekanan darah 150- 159 mmHg, dan (4,4%) memiliki tekanan darah >170 mmHg. Setelah dilakukan senam lansia dapat dilihat bahwa paling banyak (40,9%) memiliki tekanan darah 150-159 mmHg, dan paling sedikit (4,5%) memiliki tekanan darah 160 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai P Value 0,001 < 0,05 dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah pada lansia hipertensi setelah melakukan senam lansia
4	Sari <i>et al.</i> , 2022	Efektivitas Senam Lanjut Usia Pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah penderita	<i>Quasi experiment</i> , menggunakan <i>One Group pre- post design</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia hipertensi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang	Rata-rata tekanan darah pada lansia sebelum diberikan senam lanjut usia adalah 153,95/96,40 mmHg setelah diberikan senam lansia selama 3 kali seminggu rata-rata tekanan darah pada lansia sesudah diberikan senam

			hipertensi			lanjut usia adalah 139,10/90 mmHg
5	Rahmadhani <i>et al.</i> , 2022	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Mengetahui Pengaruh Senam Lansia Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian <i>Quasi eksperimental</i> dan rancangan <i>non-equivalent pre test and post test control group</i>	Populasi lansia hipertensi sebanyak 1290 orang dan sampel sebanyak 36 responden	Hasil penelitian diperoleh p value perbedaan selisih tekanan darah sistolik ( <i>pre test-post test</i> ) pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan <i>uji Wilcoxon</i> sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan nilai p value perbedaan selisih tekanan darah diastolic ( <i>pre test-post test</i> ) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan <i>uji Wilcoxon</i> sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ )

---