

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Undang-Undang No 13 tahun 1998 penduduk lanjut usia atau lansia artinya mereka yang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Lanjut usia dalam konteks sosiologi dikatakan sebagai tahapan akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuhnya (Andry et al., 2022). Menua atau menjadi tua dikatakan sebagai suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua atau proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Ningsih et al., 2022).

Pertumbuhan penduduk produktif yang meningkat menghasilkan banyak populasi lansia. Pada tahun 2020 lansia di seluruh dunia mencapai 426 juta atau sekitar 6,8% total populasi. Jumlah ini diperkirakan akan mencapai peningkatan dua kali lipat pada tahun 2025 dimana terdapat 828 juta lansia yang menempati 9,7% populasi. Pada 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia lebih dari 60 tahun (WHO, 2022).

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 31.320.066 jiwa sedangkan di Jawa Tengah jumlah lansia mencapai 5.400.066 jiwa atau 13,4% dari populasi lansia yang ada di Indonesia (Infodatin., 2022). Wilayah Kota Surakarta sendiri jumlah lansia telah mencapai 179.706 dengan rentang usia 45 sampai 70 tahun keatas pada Desember 2022. Lansia ini tersebar di lima kecamatan, kecamatan Banjarsari menduduki posisi pertama dengan populasi lansia terbanyak atau sebanyak 32,31%, dan wilayah Banyuanyar jumlah lansia mencapai 4.329 jiwa .

**Table 1.1 Data Lansia di Surakarta**

No	Tahun	Jumlah lansia
1	2020	100.774
2	2021	228.253
3	2022	179.706

*Sumber: Profil Dinkes Surakarta*

Tingginya jumlah lansia di Indonesia akan berbanding lurus dengan meningkatnya harapan hidup manusia Indonesia dan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan yang ada. Dengan tingginya harapan hidup berdampak pada penyakit degenerative seperti hipertensi (Andry et al., 2022). Bertambahnya usia fungsi organ pada manusia juga ikut berkurang, hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab terjadinya hipertensi pada para lansia. Hipertensi yang terjadi sering bersamaan dengan kelainan kardiovaskular seperti penyakit jantung, stroke, angina pektoris dan kelainan pembuluh darah tepi (Safarina et al., 2022).

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah berubah menjadi tinggi yang bersifat abnormal. Seseorang dapat dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan atau diastolik melebihi 90 mmHg (Gabb, 2020). Hipertensi menjadi faktor risiko yang dapat menjadi penyebab morbiditas dan mortalitas mayoritas masyarakat di dunia (Oparil et al., 2019). Hipertensi dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah arteri yang abnormal, yang mengangkut darah dari jantung ke seluruh jaringan dan organ tubuh manusia (Dinkes Surakarta, 2021).

Peningkatan tekanan darah dalam kurun waktu yang lama dapat berdampak pada penyakit kardiovaskular, kerusakan ginjal, stroke, dan komplikasi lainnya yang menyebabkan kematian (Mills et al., 2020). Komplikasi hipertensi menyebabkan kurang lebih 9,4 juta kematian diseluruh dunia disetiap tahunnya. Hipertensi Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung koroner dan stroke

diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Ri et al., 2019).

Dilansir dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), jumlah penderita hipertensi di dunia sebesar 1,13 miliar atau sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi sebesar 27%. Pada posisi ke dua yaitu Eropa dengan prevalensi hipertensi sebesar 26 %. Asia Tenggara berada pada posisi ke tiga dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Prevalensi hipertensi pada Kawasan Asia Tenggara antara lain Thailand sebanyak (23,6%), Myanmar sebanyak (21,5%), Indonesia sebanyak (21,3%), Vietnam sebanyak (21,0%), Malaysia sebanyak (19,6%), Filipina sebanyak (18,6%), Brunei Darussalam sebanyak (17,9%), dan Singapura sebanyak (16,0%) berdasarkan prevalensi tersebut Indonesia berada pada urutan ketiga dengan populasi hipertensi terbanyak (Infodatin, 2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia secara Nasional adalah 34,1%, terjadi peningkatan angka prevalensi sebesar 8,3% (Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

Wilayah Jawa Tengah berada pada urutan pertama dengan populasi penderita hipertensi terbanyak pada kelompok lanjut usia sebanyak 1.377.356 orang didiagnosis menderita hipertensi (Infodatin, 2022). Berdasarkan hasil Laporan Nasional Riskesdas 2018 usia lansia yang paling banyak menderita hipertensi yaitu pada usia 75 tahun lebih (69,53%) dan lebih di dominasi oleh perempuan (36,85%) dibanding dengan laki-laki (31,34%). Kota Surakarta berada pada posisi ke 10 dengan populasi lansia hipertensi terbanyak di Jawa Tengah (Infodatin., 2022). Wilayah kota Surakarta terbagi menjadi 5 kecamatan dengan 17 puskesmas.

**Tabel 1.2 Data Lansia Penderita Hipertensi di Surakarta**

Tahun	Jumlah Penderita	Angka Kematian
2020	27.420	207
2021	5400	274
2022	12.622	285

*Sumber : Profil Dinkes Surakarta*

Kecamatan Banjarsari merupakan kecamatan terbesar yang ada di Kota Surakarta dengan lansia penderita hipertensi sebanyak 1.471 jiwa. Dari beberapa wilayah yang ada di Kecamatan Banjarsari, wilayah Banyuanyar tahun pada tahun 2020 jumlah lansia penderita hipertensi melonjak menjadi 1.320 kasus. Tahun 2021 kasus hipertensi turun menjadi 360 kasus dan pada tahun 2022 menjadi 245 kasus.

**Tabel 1.3 Data Lansia Penderita Hipertensi di Banjarsari tahun**

No	Wilayah	Jumlah Penderita
1	Sumber	135
2	Banyuanyar	245
3	Nusukan	187
4	Joglo	162
5	Kadipiro	111
6	Mangkubumen	24
7	Manahan	39
8	Stabelan	96
9	Banjarsari	70
10	Kestalan	76
11	Timuran	105
12	Punggawan	99
13	Gilingan	122

*Sumber :Profil Dinkes Surakarta*

**Tabel 1.4 Data Lansia Penderita Hipertensi di Banyuwangi**

No	Tahun	Jumlah Penderita
1	2020	1320
2	2021	360
3	2022	245

*Sumber :Profil Dinkes Surakarta*

Berdasarkan tingkat biologis, penuaan terjadi akibat dari kumpulan kerusakan molekuler dan seluler yang ada pada tubuh manusia dari waktu ke waktu. Maka juga berpotensi tinggi mengidap hipertensi, sebab fungsi organ pada lansia sudah tidak dapat bekerja dengan maksimal (Gabb, 2020). Tekanan darah yang tinggi akan merasakan gejala mulai dari jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur dan sakit kepala. Hipertensi atau biasa disebut dengan *silent killer*, karena penderita tidak tau kalau dirinya mengidap hipertensi. Beberapa gejala yang dikeluarkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah hingga kesadaran yang menurun (Andry et al., 2022).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan menggunakan terapi farmakologis ataupun non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah seperti *diuretic, ACE Inhibitor, Beta bloker, Calcium channel bloker, dan Vasodilator* (NICE, 2019). Selain menggunakan terapi farmakologi penggunaan terapi non farmakologis juga diperlukan guna menunjang atau mempercepat penurunan tekanan darah yang meliputi modifikasi gaya dan pola hidup sehat, berhenti merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, olahraga dan menghindari stress. Pada lansia olahraga sangat bermanfaat untuk menjaga agar tetap bugar, senam dapat menjadi opsi yang tepat untuk olahraga para lansia (Yanti et al., 2021).

Senam lansia adalah senam yang dimodifikasi untuk para lansia dengan gerakan yang lebih pelan dan tetap membakar kalori tubuh. Latihan

aktifitas fisik secara teratur dapat membantu memperbaiki tekanan darah penderita hipertensi. Kurang gerak atau aktifitas fisik dapat menimbulkan kelesuan, menurunkan kualitas fisik yang berdampak seseorang akan mudah terserang penyakit (Safarina et al., 2022) .

Berdasarkan penelitian (Safarina et al., 2022) tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menyatakan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan senam lasia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian (Ningsih et al., 2022) tentang senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia menyatakan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan senam lasia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian (Sartika et al., 2020) tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi, menyatakan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan senam lasia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, penulis melakukan wawancara pada tanggal 2 februari 2023 di posyandu lansia di Kelurahan Banyuanyar, diperoleh data bahwa 10 lansia penderita hipertensi 3 penderita hanya menerapkan pola hidup sehat dengan makan makanan rendah garam, suka jalan kaki dan mengetahui manfaat dari senam, 5 penderita hipertensi hanya mengetahui manfaat dari obat penurun tensi dan hanya mengkonsumsi obat penurun tensi tanpa melakukan olahraga dan 2 penderita hanya meminum air rebusan daun seledri tanpa melakukan olahraga. Terdapat 7 penderita hipertensi belum mengetahui manfaat dan melakukan senam lansia. Hal ini diketahui dan didukung dengan wawancara yang dilakukan dengan kader. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik menerapkan judul “Penerapan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Penerapan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Banyuanyar”.

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi penerapan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

### 2. Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia sebelum dilakukan penerapan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Banyuanyar

2. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia sesudah dilakukan penerapan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Banyuanyar

3. Mendiskripsikan perkembangan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Banyuanyar

4. Mendiskripsikan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Banyuanyar.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat khususnya pada lansia yang menderita hipertensi dan pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi penelitian dibidang keperawatan tentang tindakan penerapan senam lasia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi

3. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis untuk memperoleh pengalaman dalam aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang senam lansia pada pasien lansia dengan hipertensi