

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penyakit jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskular*) merupakan masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun berkembang. Hipertensi merupakan penyakit *kardiovaskular* yang menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia setiap tahunnya (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal sehingga dapat menyebabkan penyakit bahkan kematian. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah meningkat seiring dengan meningkatnya sistolik, tinggi rendahnya tekanan darah tergantung pada individu yang bersangkutan, tekanan darah *berfluktuasi* dalam batas tertentu, tergantung pada posisi tubuh, usia dan tingkat stres (Haekal *et al.*, 2021).

Prevelensi penderita hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 adalah sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Angka kejadian penyakit *kardiovaskular* dan hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok lanjut usia, yaitu usia 55 tahun ke atas. Dengan angka kejadian 55,2% pada usia 55-64 tahun, 63,2% pada usia 65-74%, dan 69,5% pada usia 75 tahun ke atas. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Tingginya data prevalensi hipertensi memerlukan berbagai upaya untuk mengendalikan angka kejadian hipertensi agar dapat diturunkan. Penanganan hipertensi yang buruk menyebabkan tingginya risiko komplikasi, sehingga ada beberapa faktor yang mempengaruhi upaya pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi, seperti pola makan, makan, dan aktivitas fisik (Sartika *et al.*, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri pada lansia usia 55-64 tahun sudah mencapai 55,2 persen, usia 65-74 tahun sebanyak 63,2 persen, usia lebih

dari 75 tahun sebanyak 69,5 persen dan pada usia 45-54 tahun sebanyak 45,3 persen (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Prevelensi hipertensi lanjut usia di Jawa Tengah berdasarkan hasil Riskedas pada tahun 2021 sebanyak 50,9% (Dinkes Jateng, 2022). Kabupaten Sragen menurut data Riskedas 2021 menempati urutan ke 4 hipertensi lanjut usia sebanyak 95,1% untuk nilai komulatif pada tahun 2022 prevelensi hipertensi untuk usia >15 tahun di sragen sebesar 40,6 % (Dinkes Sragen, 2022). Saat ini hipertensi sebagai persoalan global pada dunia dimana WHO menempatkan hipertensi menjadi kematian nomor 3 pada dunia. pada lansia, tekanan darah tinggi atau biasa disebut dengan hipertensi disebabkan oleh faktor keturunan (90%), kelainan pembuluh ginjal dan gangguan kelenjar tiroid, kelebihan lemak, (obesitas), gaya hidup lansia seperti konsumsi garam berlebih, merokok, minum alcohol, stress, pola makan tinggi lemak dan rendah serat, kebiasaan makan makanan cepat saji, kurang olahraga atau beraktivitas dan juga terjadinya dampak perubahan struktural serta fungsional pada sistem pembuluh perifer yang bertanggungjawab terhadap perubahan tekanan darah.

Perubahan tersebut mencakup aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat serta penurunan pada relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi serta daya regang pembuluh darah dampaknya kemampuan aorta serta arteri besar ketika mengantar volume darah yang dipompa oleh jantung mampu menurun yang menyebabkan penurunan curah jantung serta peningkatan tahanan perifer (Abdul Kadir *et al.*, 2023)

Hipertensi dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, pegal-pegal, perasaan tidak nyaman di tengkuk, perasaan berputar ingin jatuh, detak jantung menjadi cepat, telinga berdengung. Hipertensi jika tidak dikontrol dapat menimbulkan Gagal jantung, karena jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Berkembangnya plak lemak dalam dinding pembuluh darah (*atherosclerosis*) dan plak garam (*arteriosclerosis*). *Atherosclerosis* dan *arteriosclerosis* menyebabkan sumbatan aliran darah, sehingga meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. pembuluh nadi leher dapat menyebabkan ber- kurangnya suplai oksigen ke sel-sel otak. Apabila otak mengalami

kekurangan oksigen dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan matinya sel saraf otak (stroke iskemik). Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak menyebabkan pendarahan, sehingga sel-sel saraf dapat mati. Penyakit ini disebut *stroke hemoragik* (stroke pendarahan). Stroke pendarahan sering menimbulkan kematian mendadak (Prameswari *et al.*, 2020).

Pemerintah dan kementerian Kesehatan sudah membuat program untuk penderita (PTM) Penyakit Tidak Menular yaitu “CERDIK” program CERDIK yaitu Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan kelola stress. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan terapi hipertensi pada pasien yaitu aktivitas fisik dalam bentuk senam lansia. Pada dasarnya senam lansia adalah olah raga ringan yang tidak memberatkan lansia dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh pada lansia dan mendorong jantung bekerja optimal (Bhakti *et al.*, 2023)

Senam lansia merupakan suatu bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia yang dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah, meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan dapat menurunkan tekanan darah terhadap lansia jika dilakukan 30 menit treatment selama 2 kali dalam 4 minggu (Ramadhani & Santik, 2022).

Aktivitas senam lansia yang teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada saat aktivitas senam dilakukan secara teratur akan menyebabkan permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Hipertensi akan berakibat fatal apabila tidak diobati, hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala pada penderitanya hingga tidak disadari hipertensi dapat menimbulkan stroke, *hipertrofi* ventrikel kiri, gangguan pembuluh darah perifer, gagal ginjal. Aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi jika dilakukan secara teratur 2 kali dalam sebulan dengan durasi 15-45 menit akan

memberikan efek yang baik untuk lanjut usia penderita hipertensi yaitu dapat meningkatkan permeabilitas pembuluh darah.

Pada saat senam dilakukan akan memberikan efek seperti beta blocker yang dapat menenangkan saraf simpatis dengan membuat menurunnya aktivitas saraf simpatis akan membuat pembuluh darah menjadi relaksasi sehingga menurunkan cardiac output (curah jantung) yang akhirnya akan membuat tekanan darah menurun (Maulidah *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Ramadhani & Santik, 2022) Hasil penelitian diperoleh p value perbedaan selisih tekanan darah sistolik (pre test-post test) pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan uji Wilcoxon sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan nilai p value perbedaan selisih tekanan darah diastolic (*pre test-post test*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji Wilcoxon sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Sragen didapatkan data lansia yang menderita hipertensi sebanyak 20.341 lansia di kabupaten sragen. Prevelensi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sragen tahun 2023 sebanyak 1.567 lansia yang menderita hipertensi dan datang ke puskesmas untuk pengobatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan penanggung jawab lasia di Puskesmas Sragen wilayah paling banyak lansia yang menderita hipertensi adalah di posyandu melati nglangon karang tengah dengan sebanyak 30 lansia menderita hipertensi dengan rata-rata tekanan darah 150 /90 mmHg.

Peneliti melakukan wawancara dengan 50 orang lansia di Posyandu Lansia Melati Nglangon karang tengah Sragen didapatkan hasil bahwa sebanyak 10 orang lansia mengalami hipertensi. Lansia dengan hipertensi ringan sebanyak 4 orang, lansia dengan hipertensi sedang sebanyak 4 orang dan lansia dengan hipertensi berat sebanyak 2 orang. Dari 10 lansia yang mengalami hipertensi tersebut, sebanyak 10 lansia mengatakan ada yang minum obat dan tidak antihipertensi dan belum mengetahui tentang cara menurunkan tekanan darah

dengan menggunakan metode Senam Lansia. Dan di Posyandu Melati Nglangon belum pernah dilakukan senam lansia dan belum pernah ada kegiatan senam bersama di posyandu dan posyandu memiliki kegiatan pertemuan sebulan sekali untuk pengecekan tekanan darah, bagi lansia yang hipertensi diberi surat rujukan untuk ke puskesmas periksa dan diberi obat. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Karang Tengah Sragen.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Apakah Ada Pengaruh Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Lansia ?.”

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum penelitian  
Mengetahui adanya pengaruh Senam Lansia terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi.
2. Tujuan khusus penelitian
  - a. Mengidentifikasi hasil pengamatan tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia pada responden lansia.
  - b. Mengidentifikasi hasil pengamatan tekanan darah sesudah dilakukan senam lansia pada responden lansia.
  - c. Menganalisis pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada responden.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Masyarakat  
Membudayakan pengelolaan klien dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan mandiri

## 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai sumber informasi bagi penelitian bidang keperawatan tentang senam lansia pada lansia penderita hipertensi dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

## 3. Bagi Peneliti

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan senam lansia pada klien lansia penderita hipertensi.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi sumber rujukan untuk peneliti selanjutnya

### E. Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Aliya Ika Ramadhani, Yunita Dyah Puspita Santik (2022)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Hasil penelitian terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi	kedua penelitian sama-sama meneliti pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian Quasy Exsperimental dan rancangan non-equivalent pre test and post test control group yaitu penelitian yang dimulai dengan mengidentifikasi kelompok yang akan diberi perlakuan dan kelompok tanpa perlakuan atau disebut kelompok control. Sedangkan penelitian sekarang menggunakan one group pre test – post test design tanpa kelompok control.
2.	Sartika et al., 2020	Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia	Berdasarkan hasil uji t-dependent, diperoleh	Kedua penelitian menggunakan metode pre-	Judul penelitian berbeda, penelitian dahulu berjudul Senam Lansia

		(nilai p=0,000) untuk hasil sistolik dan diastolik (nilai p=0,000). Simpulan, ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu.	eksperimen, kedua penelitian menggunakan intervensi 3x dalam seminggu	Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia sedangkan penelitian sekarang berjudul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi,	
3.	Prameswari et al., (2020)	Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi	Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di dusun Wonokoyo Mojosari Mojokerto yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon p=0.001, $\alpha$ sebesar 0,05 sehingga p	Kedua penelitian menggunakan metode pre-eksperimen	Tempat penelitian sebelumnya berada di Dusun Wonokoyo Mojosari Mojokerto, penelitian sebelumnya menggunakan kelompok control sedangkan yang sekarang tidak menggunakan kelompok control.