

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI NO 13 tahun 1998). Mereka adalah seseorang yang cenderung terkena berbagai macam penyakit, karena semakin meningkatnya umur lansia maka permasalahan yang dihadapi juga semakin banyak, adapun yang sering dialami lansia berupa terganggunya kualitas tidur, perubahan pola makan, kekurangan olahraga dan stress sehingga berdampak pada berbagai penyakit yang dialami lansia seperti Hipertensi.

Hipertensi merupakan penyebab kematian pertama di dunia. Kejadian hipertensi akan dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia 25 – 44 tahun kejadian hipertensi mencapai 29%, pada usia 45 – 64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih 65 tahun mencapai 65% (Warjiman , *et al.*, 2020). Hipertensi menjadi penyebab utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan (Kesehatan *et al.*, 2023). Seseorang yang menderita hipertensi memiliki risiko penyakit jantung dua kali lipat dan risiko penyakit stroke delapan kali lipat dibandingkan dengan orang yang memiliki tekanan darah normal (Putu Sumartini *et al.*, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2021 menjelaskan jumlah penderita hipertensi meningkat dua kali lipat menjadi 1,28 miliar dikarenakan penambahan populasi dan penuaan di seluruh dunia. Hipertensi pada lansia merupakan penyakit yang umum ditemukan diberbagai negara. Hipertensi sekarang menjadi masalah utama, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena Hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti gagal ginjal, diabetes, stroke dan jantung (Kemenkes RI, 2019). Telah terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang mengidap hipertensi di Indonesia dari angka prevalensi 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%, dan menjadi penyebab 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016 (Hariawan, *et al.*, 2020). Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 37,57% dan ditahun 2021 sebesar 63,00%. Pravalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%) pravalensi di perkotaan sedikit lebih

tinggi (38,11%) dibandingkan di perdesaan (37,01%), dan prevalensi hipertensi di surakarta menempati posisi ke 30 dengan presentase 20,5%. Berdasarkan studi pendahuluan diposyandu lansia anggrek di wilayah kelurahan pucang sawit RW 07 pada bulan Mei 2024, lansia penderita hipertensi berjumlah 19 orang, 3 diantaranya laki-laki dan 16 perempuan.

Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/ dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan ekstrogen. Salah satu penyebab terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan *intake* berlebihan (Purwono *et al.*, 2020). Gaya hidup masyarakat sekarang lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut mengandung lemak, protein, tinggi garam dan rendah serat. Hal tersebut banyak menyebabkan berbagai masalah Kesehatan. Masalah kesehatan tersebut antara lain hipertensi, gagal jantung, diabetes melitus, stroke dan penyakit ginjal (Neng *et al.*, 2020).

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 obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya. Upaya non farmakologis untuk mengatasi hipertensi seperti berjalan cepat, bersepeda, jogging, berenang dengan durasi 30 menit (Julistyanissa & Chanif., 2022). Upaya lain yang dapat dilakukan pasien hipertensi untuk menurunkan kadar tekanan darah adalah dengan rutin mengikuti senam hipertensi (Suherman, 2020).

Senam hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya tahan jantung dan paru. Olah raga teratur mengurangi resiko terjadinya penyakit arteri dan mengurangi beberapa faktor resiko terhadap penyakit jantung coroner dan stroke, termasuk hipertensi, kolestrol, dan diabetes melitus. Hal ini Sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Moonti *et al.*, 2022), juga menyatakan bahwa olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, Dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh. Hal itu mengakibatkan dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung, sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat. setelah tekanan darah arteri meningkat, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena,

karena hal ini dapat mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.

Hal tersebut telah dilakukan penelitian oleh (Rahmadhani *et al.*, 2023), menyimpulkan bahwa dengan melakukan senam hipertensi 1 kali seminggu selama 3 minggu dapat ditemukan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah lansia. Dimana tekanan darah sistolik rata-rata mengalami penurunan sebesar 40 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata mengalami penurunan sebesar 20 mmHg. Hasil uji *paired* sampel *t-test* didapatkan $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ sehingga dengan kata lain terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara senam hipertensi pada lansia dengan penurunan tekanan darah. Dan jika melakukan olahraga secara terus menerus dan rutin maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama, dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun.

Berdasarkan kesimpulan wawancara dari 5 orang yang berada di RT 3 dan 4 bahwasanya setiap hari minggu diadakan senam rutin *aerobic*, Akan tetapi belum mendapatkan senam Hipertensi. Maka dari itu penulis melakukan senam Hipertensi di wilayah kelurahan Pucang Sawit yang dilaksanakan di rumah Ny. W.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas rumusan masalah yang muncul dalam studi kasus ini adalah “ Bagaimana Penurunan Tekanan Darah dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Senam Hipertensi di Wilayah Pucang Sawit?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui keefektifan senam hipertensi pada penurunan tekanan darah lansia penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

1. Mampu mendeskripsikan rata-rata tekanan darah lansia sebelum dilakukan terapi senam hipertensi di wilayah pucang sawit.
2. Mampu mendeskripsikan rata-rata tekanan darah lansia setelah dilakukan terapi senam hipertensi di wilayah pucang sawit.

3. Mampu mendeskripsikan perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi senam Hipertensi di wilayah pucang sawit.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan dapat menjelaskan tentang pengaruh terapi senam hipertensi pada penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keperawatan, terutama pelayanan pada lanjut usia

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan dalam memberikan terapi senam hipertensi untuk alternatif pada lansia dengan hipertensi yang dapat diterapkan dalam kegiatan sehari-hari secara Bersama-sama, membuat rasa nyaman dan sehingga tubuh membaik terutama pada tekanan darah.

b. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan gerontic dengan hipertensi pada lansia.

c. Bagi Penulis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai data perbandingan bagi peneliti selanjutnya tentang terapi non farmakologis untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.