

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penuaan merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua adalah proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Pada dasarnya usia lanjut mempunyai kontribusi dalam banyak hal untuk keluarga dan komunitas mereka. Namun, sejauh mana peluang dan kontribusi ini sangat bergantung pada satu faktor kesehatan. Faktor kesehatan yang terjadi pada usia lanjut dapat dilihat dari proses penuaan pada sisi biologis sebagai dampak akumulasi berbagai macam kerusakan molekuler dan sel dari waktu ke waktu Tri, M., & Kartika (2022).

Sejalan dengan WHO mengenai tren peningkatan jumlah lansia diberbagai Negara di dunia, Indonesia termasuk salah satu Negara yang menghadapi kecenderungan tersebut. Badan pusat statistic merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antara Sensus Tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022 Kemenkes (2022). Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisikologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun. Selain itu juga terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktifitas simpatik serta kurangnya sensitivitas baroreseptor (pengatur tekanan darah) dan peran ginjal dimana laju filtrasi glomerulus menurun M, Yanti et al., (2021). Penyakit yang sering muncul pada lansia antara lain osteoporosis (tulang keropos), asam urat, diabetes (kencing manis), batu ginjal, hipertensi, gangguan ginjal, depresi, daya pikir menurun Banyu, M., ( 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah yang abnormal. Tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg lebih dari suatu periode yang diukur paling tidak tiga kesempatan yang berbeda Yanti & Rizkia (2022). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi, dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi (Jukarnain & Megawati, 2022). Prevalensi hipertensi di

Indonesia sebesar 34,1%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah dengan Hipertensi sebesar 37,57% sehingga Jawa Tengah mempunyai prevalensi lebih tinggi dari prevalensi lansia menderita hipertensi nasional. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki- laki (34,83%) Wiranto et al., (2023). Prevalensi lansia yang menderita hipertensi di kota Surakarta sebanyak 92,164 kasus Dinkes, (2022)

Hipertensi dapat diturunkan dengan cara farmakologis dan non farmakologis, salah satu cara non farmakologis yaitu dengan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung dan merupakan upaya peningkatan kebugaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan diselenggarakan secara benar, teratur dan terukur (Powel, 2020).

Senam hipertensi dinilai efektif menurunkan tekanan darah karena salah satu cara pemeliharaan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah, menahan pembuluh darah menurun, berkurangnya hormon yang memicu peningkatan tekanan darah dan menurunkan lemak kolestrol yang tinggi. Manfaat senam hipertensi ialah untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, membakar lemak yang berlebihan di tubuh, serta membentuk otot seperti otot pinggang, paha, panggul dan perut. Senam hipertensi juga meningkatkan kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan tubuh (Basuki& Banwari, 2021). Penelitian sebelumnya pada penerapan senam hipertensi terhadap lansia penderita hipertensi, didapatkan hasil penurunan tekanan darah sebesar 15 mmHg. Ini menunjukkan senam hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Wahyuni .,et al, 2023).

Berdasarkan study pendahuluan terdapat lansia di kelurahan Joyotakan Rt 6 RW 5 lansia berjumlah 15 orang, setelah diukur tekanan darah didapatkan hasil yang menderita hipertensi ada 8 orang, yang darah rendah ada 4 dan yang tekanan darahnya normal ada 3 orang. Berdasarkan latar belakang permasalahan dan hasil yang didapatkan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil tindakan keperawatan penerapan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah penerapan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian Senam hipertensi pada lansia Hipertensi di di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah pada lansia Hipertensi sebelum dilakukan penerapan Senam Hipertensi di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah pada lansia Hipertensi sesudah dilakukan penerapan Senam Hipertensi di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.
- c. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

## **D. Manfaat**

### 1. Bagi Responden

Membantu meningkatkan fungsi kognitif dan senam hipertensi dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi yang dapat dilakukan sewaktu-waktu.

### 2. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam riset penelitian yang berkaitan dengan penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

### 3. Bagi Kader Kesehatan

Sebagai bentuk kreatifitas kader dalam pelayanan posyandu lansia dan pengaplikasian senam hipertensi kepada lansia yang ada di posyandu lansia