

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan seseorang dengan umur telah mencapai 60 tahun ke atas (Kurniawan, 2020). Menurut (Kemenkes, 2022) jumlah lansia Indonesia sebesar 26,82 juta jiwa. Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, suatu proses yang mengakibatkan terjadinya perubahan dan kemunduran di dalam aspek kehidupan. Menua atau proses menjadi tua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang akan dilalui oleh setiap orang dalam tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua (Dayaningsih *et al.*, 2021).

Lansia akan lebih sering mengalami penurunan kapasitas tubuh yang disebabkan oleh perubahan fisik, psikososial, mendasar dan mendalam, perubahan nyata akan mempengaruhi terjadinya gangguan pada bagian-bagian tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular. Masalah kesehatan sistem kardiovaskular dari proses penuaan merupakan siklus degeneratif, termasuk lansia akan mengalami penurunan kapasitas organ tubuh yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh rentan terhadap penyakit seperti stroke, gagal ginjal, kanker, DM, jantung dan hipertensi (Sulkarnaen *et al.*, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya (Fadhil *et al.*, 2023). Definisi hipertensi sendiri yaitu peningkatan tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg (Wirakhmi, 2023). Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia pada tahun 2018 juga meningkat, diantaranya kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%, diabetes meningkat dari 1,5% menjadi 2,0%, stroke meningkat dari 7,0% menjadi 10,9% dan hipertensi 8,4% (Kemenkes, 2022). Hipertensi

menjadi topik pembicaraan yang hangat dan menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun di seluruh dunia, karena dalam jangka panjang peningkatan tekanan darah yang berlangsung kronik akan menyebabkan peningkatan risiko kejadian kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler. Peningkatan angka kejadian hipertensi sungguh luar biasa pada tahun 2000, lebih dari 25% populasi dunia merupakan penderita hipertensi, atau sekitar 1 miliar orang, dan dua pertiga penderita hipertensi ada di negara berkembang (Fadhil *et al.*, 2023). Prevalensi kejadian hipertensi pada lansia dalam 3 tahun terakhir di Indonesia mengalami fluktuatif. Pada tahun 2018 prevalensi hipertensi lansia usia diatas 60 tahun sebanyak 9.221 kasus, pada tahun 2019 sebanyak 8.861 kasus, dan pada tahun 2020 sebanyak 9.441 kasus (Yuliza *et al.*, 2023).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah, yaitu umur, jenis kelamin, dan keturunan/faktor genetik. Sedangkan, faktor yang dapat diubah, yaitu aktifitas fisik, konsumsi lemak, status gizi, konsumsi natrium/garam, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, dan stress (Karima, 2020). Penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan secara nonfarmakologis dengan cara mengatur pola makan dengan memperbanyak makan sayur dan buah- buahan, mengurangi asupan garam, tidak merokok, berhenti mengkonsumsi alkohol, dan aktivitas fisik atau olahraga (Verma *et al.*, 2021). Metode penurunan secara non farmakologis dengan olahraga, salah satunya adalah senam hipertensi. Aktivitas fisik seperti senam mampu mengoptimalkan kerja jantung. Selain itu senam juga dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, 2019).

Terapi yang dapat digunakan salah satu Senam Tera. Senam Tera merupakan latihan fisik dan mental yang dipadu dengan gerak. Senam Tera diadopsi dari senam *Thai Chi* yang berasal dari Cina. Senam Tera merupakan aktivitas fisik yang melatih fisik dan mental dengan pemusatan pikiran yang dilakukan secara beraturan, serasi, benar, dan berkesinambungan. Senam Tera sendiri memiliki banyak manfaat salah satunya meningkatkan kondisi jantung serta peredaran darah dan dapat mengontrol tekanan darah. Terjadipenurunan tekanan darah karena pada senam tera ini terdapat gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini terjadi karena pada saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi O₂ dan CO₂. Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dan kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental yang membuat tekanan darah meningkat (Meirawati & Sari, 2023).

Hasil penelitian Meirawati & Sari (2023) dimana beliau menyatakan adanya pengaruh yang signifikan pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian Putri (2022) juga menyatakan kesimpulan dari penelitiannya yaitu ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas gunung medan tahun 2021. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan di Rt 05 Rw 06 terdapat 28 lansia dengan 16 diantaranya menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan penderita hipertensi mengenai usaha apa saja yang sudah dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi sebagian besar mengatakan hanya mengkonsumsi obat itu saja jika merasakan pusing dan mengurangi mengkonsumsi makanan asin. Lansia mengatakan tidak ada aktivitas fisik seperti olahraga maupun senam didesa Joyotakan. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Joyotakan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Joyotakan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Joyotakan.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan senam tera pada lansia di Kelurahan Joyotakan.
- 2) Mendeskripsikan hasil pengukuran sesudah diberikan senam tera pada lansia di Kelurahan Joyotakan.
- 3) Mendeskripsikan perkembangan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam tera pada lansia di Kelurahan Joyotakan.
- 4) Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Sebagai wacana dalam proses intervensi asuhan keperawatan dan sebagai pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktisi

1) Bagi Masyarakat

Sebagai terapi non-farmakologis bagi masyarakat terutama pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi.

2) Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a) Dapat digunakan pendahuluan penelitian dalam mengembangkan penelitian selanjutnya tentang dpenerapan senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada

lansia

- b) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksana penelitian di bidang keperawatan tentang senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3) Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya tentang senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia

