

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan golongan yang gampang dan mudah terkena berbagai masalah Kesehatan, mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Lansia memiliki permasalahan yang berkaitan dengan penurunan kesehatan yang berpengaruh pada sistem tubuh dan beberapa faktor, salah satunya faktor usia yang menyebabkan menderita Hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan dari sistolik 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi pada lansia dasarnya berkaitan erat dengan pola hidup yang dilakukan oleh penderita hipertensi itu sendiri. Penerapan pola hidup tidak sehat seperti tidak menerapkan diet sehat, jarang melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi alkohol, tidak mampu menghindari terjadinya obesitas, masih merokok dan lain sebagainya. (Meisyaroh Syamson *et al.*, n.d.)

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi, (Musa *et al.*, 2021). Menurut hasil data SKI 2023 di Indonesia prevalensi hipertensi adalah pada kelompok usia diatas 60 tahun terdapat 22,9% responden yang terdiagnosis, namun hanya 11,9 % yang mengkonsumsi obat secara teratur dan 11% yang melakukan kunjungan ulang (Laporan SKI TEMATIK 2023, n.d.). Menurut prevalensi kasus penderita Hipertensi di wilayah Jawa Tengah tercatat

sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51 persen sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan, Hipertensi adalah penyakit terbanyak pada usia lanjut, dengan prevalensi sebanyak 233,05 %. Profil Kesehatan Jawa Tengah 2023, n.d.) Menurut data Dinas Kesehatan Karanganyar tahun 2023 , jumlah kasus penderita hipertensi ≥ 15 Tahun sebanyak mencapai 163.893 orang penderita Hipertensi salah satu tertinggi di wilayah Gondangrejo, dengan jumlah lansia sebanyak 1.376 orang. (*Profil-Kesehatan-Kabupaten-Karanganyar-2023 (1)*, n.d.)

Hipertensi pada lansia dapat menimbulkan gejala pada bagian tubuh lain jika tidak dilakukan penanganan yang benar. Akibat yang ditimbulkan apabila hipertensi pada lansia tidak diatasi akan berakibat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, infark miokard, stroke, penyakit gagal ginjal kronis, kerusakan retina , penyakit pembuluh darah, gangguan saraf, demensia, Aneurisma dan kebutaan. yang di rasakan pada penderita hipertensi lansia seperti kelelahan, bingung, perut mual, masalah pengelihan, keringat berlebihan, kulit pucat atau merah, mimisan, cemas atau gelisah, detak jantung keras atau tidak beraturan, suara berdenging di telinga, disfungsi ereksi, sakit kepala, pusing, penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, mual dan muntah akibatnya tekanan kranial, edema dependen dan adanya pembengkakan karena meningkatnya tekanan kapiler. (Meisyaroh Syamson *et al.*, n.d.)

Upaya yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi pada lansia untuk menurunkan nilai tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yang dikembangkan untuk hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, aktivitas fisik / senam secara teratur, berhenti merokok, pengurangan alkohol, kontrol asupan natrium dan suplemen kalium. Salah satu upaya nonfarmakologis guna menurunkan nilai tekanan darah pada lansia penderita

hipertensi salah satunya dengan latihan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi antara lain Senam *Low Impact* , Senam Lansia , Senam Hipertensi. (Jamini *et al.*, 2021)

Intervensi untuk menurunkan nilai tekanan darah dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan terapi nonfarmakolog latihan aktifitas fisik / senam yang dapat mengontrol tekanan darah adalah Senam *Low Impact*. Menurut Penelitian (Zuliatin and Yulianto 2023) menyebutkan pengaruh Senam *Low Impact* terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi. Senam *low impact* merupakan suatu aktivitas fisik aerobik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan lama latihan 30-60 menit. Senam *Low Impact* memberikan pengaruh terhadap jantung dan mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernapasan dan otot rangka, meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan arteri meningkat sedang. Gerakan yang dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan, dalam posisi kaki tetap di lantai, ketukan-ketukan musik biasanya lebih lembut. Selain itu, senam yang dikombinasikan dengan tarian dan musik akan membuat efek rileksasi pada tubuh serta menimbulkan perasaan bahagia. Hal tersebut akan berdampak pada pencegahan stress, kecemasan, kegelisahan ataupun depresi yang kerap terjadi terutama pada lansia hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 di Puskesmas Gondangrejo. Hasil wawancara dengan ketua bidang Penyakit Tidak Menular di puskesmas gondangrejo tahun 2024 terdapat 150 pasien dengan hipertensi yang berobat rutin ke puskesmas

gondangrejo dan mengikuti senam hipertensi setiap jumat pagi namun tidak semua datang dikarenakan keterbatasan pekerjaan , tetapi ada beberapa pasien diantara yang tidak pernah berobat secara rutin ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi maupun mengikuti senam hipertensi yang diadakan puskesmas gondangrejo. Dari hasil wawancara oleh ketua program pengelolaan penyakit kronis yang ada di puskesmas gondangrejo ditemukan 17 orang dengan lansia penderita hipertensi grade-1. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Senam *Low Impact* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Gondangrejo Kabupaten Karanganyar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas dapat dirumuskan masalah di dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Nilai Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi Senam *Low Impact*”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penulis Karya Tulis Ilmiah adalah untuk mendeskripsikan hasil implementasi pemberian Senam *Low Impact* dalam nilai tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di wilayah Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan nilai tekanan darah pada pasien sebelum penerapan Senam *Low Impact* pada pasien lansia Hipertensi di wilayah Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan nilai tekanan darah pasien sesudah penerapan Senam *Low Impact* pada pasien

lansia Hipertensi di wilayah Gondangrejo Kabupaten Karanganyar .

- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan setelah dilakukan Senam *Low Impact* .

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Adanya penelitian ini diharapkan masyarakat lebih paham dan bisa mengatasi secara mandiri keluhan untuk menurunkan tekanan darah dengan Senam *Low Impact* khususnya pada penderita Hipertensi. Serta peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat digunakan masyarakat sebagai acuan dalam menjalankan pola hidup sehat di Masyarakat.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan mengenai Senam *Low Impact* pada pasien Hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Dapat memahami dan menambah wawasan mengenai Senam *Low Impact* pada lansia penderita hipertensi.