

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Susilo dan Wulandari (2011) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi pada seseorang adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu di atas 120/80 mmHg. Maksudnya dijelaskan bila tekanan darah pada seseorang nilai sistolik mencapai nilai 120 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik mencapai nilai 80 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi dapat terjadi pada siapapun laki-laki maupun perempuan pada segala umur. Akan tetapi, yang lebih berisiko terkena hipertensi biasanya berumur lebih dari 50 tahun

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dan mengalami perjalanan hidup yang wajar dan dialami oleh setiap orang yang diberi umur panjang hingga menua. Menua (menjadi tua) merupakan proses terjadinya penurunan kemampuan jaringan atau bahkan hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri / mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak bisa mempertahankan kondisi kesehatannya serta rentan dengan penyakit (Mujahidullah, 2012).

Atun (2010) menyatakan hipertensi pada lansia terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua, sehingga tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Hipertensi yang tidak tertangani menyebabkan tekanan

darah tidak terkontrol, dapat memicu terjadinya stroke, kerusakan pembuluh darah (arteriosklerosis), serangan/gagal jantung, dan gagal ginjal.

Presentase penderita hipertensi di Amerika, diperkirakan 30% penduduknya kurang lebih 50 juta jiwa menderita tekanan darah tinggi. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang (Triyanto, 2014).

Menurut Ardiansyah (2012) bahwa angka-angka prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa di daerah pedesaan masih banyak penderita hipertensi yang belum terjangkau oleh layanan kesehatan. Baik dari segi temuan kasus maupun penatalaksanaan pengobatan, jangkauannya masih sangat terbatas. Hal ini masih ditambah dengan tidak adanya keluhan dari sebagian besar penderita hipertensi, prevalensi terbanyak berkisar antara 6% sampai dengan 15%, tetapi ada pula wilayah dengan angka ekstrem yang rendah, seperti di Ungaran, Jawa Tengah (1,8%), lembah Baliem Pegunungan Jaya Wijaya, Irian Jaya (0.6%), dan Sumatra Barat 17,8%. Bisa dilihat di sini, dua angka yang dilaporkan oleh kelompok yang sama pada dua daerah pedesaan di Sumatra menunjukkan angka yang tinggi. Prevelensi hipertensi 81 orang dari 243 orang tua usia 50 tahun ke atas hipertensi sebesar 33,3%.

Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2015) prevalensi di Surakarta adalah sebesar 18,47%, untuk jumlah hipertensi esensial di Surakarta tahun 2014 adalah 62.252 kasus (profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015).

Ada 2 cara pengobatan hipertensi menurut Ardiansyah (2012), diantaranya farmakologis dan *non* farmakologis. Farmakologis terdiri dari beberapa obat diantaranya, hidroklorotiazid (HCT) 12,5-25 mg perhari, reserpin 0,1-0,25 mg sehari, propranolol 10-20 mg perhari, katropil 12,5-25 mg tiga kali sehari, nifedipin mula 5-10 mg dua kali sehari. *Non* farmakologis diantaranya: menurunkan berat badan sampai batas ideal, mengubah pola makan pada penderita diabetes, kegemukan, atau kadar kolestrol darah tinggi, mengurangi pemakaian garam, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, dan senam lansia.

Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung berkerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widiyanti dan Proverswati, 2010).

Olahraga senam lansia dapat menstabilkan tekanan darah dapat dilihat berdasarkan riset yang dilakukan oleh Sunkudon, Palandeng, dan Kallo (2015), dengan dilakukan senam lansia dapat menstabilkan tekanan darah pada lansia. Tekanan darah lansia sebelum melakukan senam tekanan darah lansia dengan

rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 137,71 mmHg dan tekanan darah diastolik 88,2 mmHg. Hasil dilakukan senam lansia tekanan darah lansia mengalami perubahan dengan rata-rata tekanan darah sistolik 131,12 mmHg dan tekanan darah diastolik 82,62 mmHg.

Berdasarkan hasil survei di Kelurahan Baluwarti Rw 1 ada 17 orang menderita hipertensi dan 11 orang berusia lebih dari 60 tahun. Hasil wawancara dari 10 orang lansia dengan hipertensi di daerah Baluwarti ditanya cara mengatasi hipertensinya, diantaranya 60% menangani hipertensi dengan cara minum obat, 20% tidak dilakukan pengobatan, dan 20% melakukan pengobatan dengan mengonsumsi buah mentimun dan melon, serta 10 orang yang diwawancarai tidak ada yang melakukan senam lansia untuk menstabilkan tekanan darah dan tidak mengetahui manfaat senam lansia dapat menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Tabel 3.1 Hasil survei di Kelurahan Baluwarti**

| No. | Nama | Umur     | Tekanan Darah | Keterangan                  | Kriteria          |
|-----|------|----------|---------------|-----------------------------|-------------------|
| 1.  | Ny.S | 79 Tahun | 170/110 mmHg  | Tidak melakukan pengobatan  | Hipertensi sedang |
| 2.  | Tn.S | 68 Tahun | 150/90 mmHg   | Tidak melakukan pengobatan  | Hipertensi ringan |
| 3.  | Tn.P | 88 Tahun | 150/95 mmHg   | Melakukan pengobatan dokter | Hipertensi ringan |
| 4.  | Ny.S | 75 Tahun | 160/80 mmHg   | Melakukan pengobatan herbal | Hipertensi sedang |
| 5.  | Ny.R | 74 Tahun | 160/90 mmHg   | Melakukan pengobatan dokter | Hipertensi sedang |
| 6.  | Ny.S | 61 Tahun | 170/100 mmHg  | Melakukan pengobatan herbal | Hipertensi sedang |

---

**Lanjutan tabel 3.1 Hasil survei di Kelurahan Baluwarti**


---

|     |      |          |              |                             |                   |
|-----|------|----------|--------------|-----------------------------|-------------------|
| 7.  | Ny.S | 72 Tahun | 160/100 mmHg | Melakukan pengobatan dokter | Hipertensi sedang |
| 8.  | Ny.R | 66 Tahun | 150/90 mmHg  | Melakukan pengobatan dokter | Hipertensi ringan |
| 9.  | Tn.K | 69 Tahun | 180/110 mmHg | Melakukan pengobatan dokter | Hipertensi berat  |
| 10. | Ny.P | 65 Tahun | 160/100 mmHg | Melakukan pengobatan dokter | Hipertensi sedang |

---

Berdasarkan uraian data di atas tentang hipertensi dan senam lansia peneliti tertarik melakukan penelitian tentang penerapan senam lansia untuk stabilitas tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### **B. Rumusan Masalah**

Dapat disimpulkan bahwa lansia beresiko tinggi menderita hipertensi karena adanya penurunan elastisitas arteri. Berdasarkan latar belakang yang penulis jelaskan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada pengaruh setelah penerapan senam lansia terhadap stabilitas tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Baluwarti?”

### **C. Tujuan Penulisan**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan senam lansia terhadap stabilitas tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Baluwarti.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan senam lansia di Rw 01 Kelurahan Baluwarti.
- b. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan senam lansia di Rw 01 Kelurahan Baluwarti.
- c. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada penderita hipertensi di Rw 01 Kelurahan Baluwarti.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang manfaat senam lansia bagi kesehatan, beberapa manfaatnya sebagai berikut:

### 1. Penderita Hipertensi

Menjadi referensi bagi penderita hipertensi tentang manfaat dari senam lansia dan dapat dijadikan alternatif untuk menstabilkan tekanan darah.

### 2. Masyarakat

Memberi masukan untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi dan mengajarkan hidup sehat dengan berolahraga.

### 3. Peneliti

Memberi masukan dan menambah wawasan ataupun pengalaman dalam penerapan asuhan keperawatan bagi penderita hipertensi.

#### 4. Kader di Baluwarti

Memberikan masukan bagi kader di baluwarti terkait tentang penerapan senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.