

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia atau menua adalah salah satu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nassrullah, 2016).

*World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara Populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Prevelensi di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Depkes, 2019).

Data proyeksi Kementerian Kesehatan RI penduduk, memperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia indonesia (9,03%). Prediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 27,08 juta, tahun 2025 33.69 juta, tahun 2030 40,49 juta dan tahun 2035 48,19 juta. Proporsi jumlah lansia di Jawa Tengah terus meningkat, pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 3,45 juta jiwa atau 10,345% dari seluruh penduduk Provinsi

Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,45 juta jiwa atau 10,55% pada tahun 2011. Memperkirakan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2014, jumlah lansia Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,83 juta jiwa atau sebesar 11,43% ( Badan pusat Statistik, 2014).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung ( Triyanto, 2014).

Data hipertensi pada lansia di dunia pada tahun 2013 di Amerika menunjukkan penderita hipertensi di seluruh dunia berkisar satu miliar. Di bagian Asia tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2013 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025 (Muhammadun, 2013). Menurut Riskesdas (2013) menyatakan bahwa angka hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8 persen, sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur untuk kelompok umur 45-54 tahun sebesar 35,6 persen, kelompok umur 55-64 tahun sebesar 45,9 persen, kelompok umur 65-74 tahun sebesar 57,6 persen, dan untuk kelompok umur 75 tahun keatas sebesar 63,8 persen dapat disimpulkan bahwa dengan bertambahnya usia maka rentan terkena hipertensi ( Supriani, 2015).

Agustina (2012) mengungkapkan bila hipertensi tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan masalah lain berupa komplikasi berbagai organ penting yang menyebabkan serangan jantung, gagal ginjal, *stroke*, dan kerusakan ginjal. Gejala-gejala tersebut dapat diberikan terapi farmakologi dan *non* farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan modern sedangkan *non* farmakologi menggunakan terapi senam *Tai Chi*.

Terapi *non* farmakologi senam *Tai Chi* merupakan salah satu penanganan *non* farmakologi pada kejadian hipertensi. Gerakan *Tai Chi* yang meliputi *body-mind-soul-breath* secara teratur terbukti dapat meningkatkan pelepasan *noradrenalin* melalui urine, menurunkan kadar *cortisol*, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang membawa dampak positif pada jantung (berupa denyut jantung yang stabil dan tekanan darah turun menuju normal). Ini karena aktivitas saraf simpatis dan para simpatis menjadi seimbang dan harmonis. Latihan tersebut dapat pula meningkatkan antioksidan untuk menghilangkan radikal bebas dalam tubuh dan menstabilkan tekanan darah ( Sutanto, 2013).

Berdasarkan penelitian menurut Supriani (2015) yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setengahnya berusia 75-95 tahun sebanyak 10 responden (100%). Nilai rata-rata *pre-test* pada kelompok eksperimen di dapatkan tekanan darah sistolik sebesar 147 mmHg, pada rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 93 mmHg. Sedangkan kelompok kontrol di dapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 151 mmHg, dan rata-rata pada tekanan darah diastolik sebesar 92 mmHg. Nilai rerata *post-test* pada kelompok eksperimen di dapatkan tekanan darah sistolik sebesar 136 mmHg, pada rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 84 mmHg. Sedangkan kelompok kontrol di dapatkan rata-rata tekanan sistolik sebesar 144 mmHg, dan rata-rata pada tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg.

Hasil penelitian Puspitasari, *et al.* (2014) menyatakan bahwa senam *Tai Chi* dapat menurunkan tekanan darah dari 140/90-159/99 mmHg menjadi 110/80-139/89 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan proporsi penduduk dewasa, terutama penderita hipertensi di Kabupaten Klaten terus mengalami peningkatan. Tahun 2015 jumlah penderita hipertensi 175.554 jiwa atau 15,15 persen. Tahun 2016 jumlah penderita hipertensi 181.630 jiwa atau 15,61 persen. Tahun 2017 jumlah penderita hipertensi 188.141 jiwa atau 16,12 persen. Terdapat peningkatan jumlah penderita

hipertensi di setiap tahunnya. Studi pendahuluan di Desa Brangkal Wedi Klaten berjumlah 2 responden dengan hipertensi. Dari responden 2 tersebut belum ada yang mengetahui dan belum pernah mengetahui tentang senam *Tai Chi* untuk menurunkan tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam *Tai Chi* Terhadap Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Desa Brangkal”. Karena di desa Brangkal belum pernah dilakukan tindakan senam *Tai Chi*.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam *Tai Chi*.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum.

Mengetahui hasil penerapan senam *Tai Chi* terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah Desa Brangkal.

### 2. Tujuan Khusus

Mendeskripsikan tekanan darah hipertensi pada lansia sebelum diberikan senam *Tai Chi*.

- a. Mendeskripsikan tekanan darah hipertensi pada lansia sesudah diberikan senam *Tai Chi*.
- b. Mendeskripsikan perbedaan tekanan darah hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam *Tai Chi*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat mengetahui efektifitas pemberian terapi

senam *Tai Chi* sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi hipertensi.

2. Bagi Masyarakat.

Membantu masyarakat terutama pada lansia yang mengalami gangguan tekanan darah tinggi dengan memanfaatkan terapi non farmakologi yang aman dan mengatasi gangguan hipertensi yaitu dengan senam *Tai Chi*.

3. Bagi Institusi

Menambah bahan referensi bagi mahasiswa tentang pemberian terapi senam *Tai Chi* sebagai pengobatan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Mampu menjadikan informasi bagi profesi untuk meningkatkan pelayanan secara profesional dalam memberikan asuhan keperawatan kepada penderita hipertensi.