

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan lanjut usia, dikatakan lanjut usia jika seseorang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Depkes RI, 2015). Permasalahan yang sering dihadapi pada seseorang yang menuju lanjut usia adalah penurunan berbagai fungsi organ tubuhnya, misalnya aterosklerosis yang beresiko terjadinya hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Prevalensi angka kematian hipertensi sangat tinggi sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup (Sumarni *et al.* 2019).

Kondisi penyakit kardiovaskuler ini sering terjadi karena pertambahan usia dimana terjadi penurunan darah arteri dan kekakuan pada pembuluh elastisitas dinding pembuluh darah arteri dan kekebalan pada pembuluh darah sistemik akibat penuaan. Hal ini nantinya dapat berhubungan pada kelainan sistem kardiovaskuler yang dapat menyebabkan lansia renta mengalami gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Darsismanto *et al.* 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang serius secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit tertentu lainnya. Diperkirakan 1,28 milyar penduduk yang berusia 30 sampai dengan 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar penderita tinggal di negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan penyakit hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, sedangkan 42% diantaranya di diagnosis hipertensi dan diobati, serta sekitar satu dari lima orang dewasa (21%) dengan penyakit hipertensi dapat mengontrolnya. Penyakit hipertensi merupakan penyebab

utama kematian dini di seluruh dunia. Penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% di antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization, 2021*).

Kasus hipertensi menurut data WHO (*World Health Organization*) telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Purwono, 2020).

Hipertensi di Indonesia merupakan faktor risiko penyakit tidak menular yang masih menjadi sebuah permasalahan, tercatat pada data laporan RISKESDAS Tahun 2018 penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34.1 %. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di provinsi Kalimantan Selatan dengan 44.1% dan yang terendah berada di provinsi Papua dengan 22.2%. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia pada lansia dengan umur 55-64 tahun sebesar (55,2%), umur 65-74 tahun sebesar (63,2%) dan paling banyak lansia dengan hipertensi adalah umur <75 tahun yaitu sebesar (69,5%). Berdasarkan prevalensi RISKESDAS 2018 diketahui sebanyak 13.3% orang yang terdiagnosa hipertensi tidak minum obat serta 32.3% tidak rutin minum obat. Alasan penderita tidak minum obat merasa sehat 59.8%, tidak rutin ke fasyankes 31.3%, minum obat, sering lupa 11.5%, tidak mampu membeli obat (8.1%), tidak tahan efek samping (4.5%), obat tidak ada di fasyankes 2.0% dan lain-lain 12.5% (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. Prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan penderita hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi pada penduduk di perkotaan sedikit lebih tinggi sebesar 38,11% dibandingkan dengan penduduk di pedesaan 37,01%. Jumlah penderita penyakit hipertensi yang lebih dari 15 tahun pada tahun 2019

sebanyak 8.070.378 jiwa atau sebesar 30,4%. Berdasarkan prevalensi jumlah penderita penyakit hipertensi sebesar 2.999.414 jiwa atau 37,2% sudah mendapatkan pelayanan dari kesehatan. Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah Kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Karanganyar, Jepara, Magelang dan Kabupaten terendah yaitu Purworejo (Dinkes Jateng, 2019).

Berdasarkan prevalensi data hipertensi di kabupaten Karanganyar pada tahun 2021 terdapat penderita hipertensi sebanyak 123. 290 jiwa. Penyakit hipertensi termasuk penyakit PTM (Penyakit Tidak Menular) faktor resiko dari penyakit ini antara lain merokok, keterpaparan asap rokok, minum minuman beralkohol dan gaya hidup yang tidak sehat. Penderita penyakit hipertensi paling banyak di derita masyarakat dikarenakan pola makan yang tidak diatur (Dinkes Karanganyar, 2021).

Prevalensi kasus hipertensi di Kecamatan Tasikmadu sebanyak 1.824 jiwa selama satu tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Tasikmadu pada tanggal 25 Januari 2022 peneliti memperoleh data penyakit hipertensi di seluruh wilayah Kecamatan Tasikmadu pada bulan Desember 2021 sebanyak 102 orang. Hipertensi dengan kelompok umur <40 tahun 3 orang, umur 40-50 tahun 13 orang, umur 51-60 tahun 31 orang, umur 61-70 35 orang dan umur >70 tahun sebanyak 20 orang. Berdasarkan prevalensi data dari Puskesmas Tasikmadu lansia dengan hipertensi berjumlah 57 orang. Jumlah hipertensi tertinggi berada di Desa Wonolopo dengan jumlah hipertensi sebanyak 27 orang 21 diantaranya lansia dengan usia lebih dari 60 tahun dan jumlah hipertensi tertinggi ke-2 yaitu Desa Kaling dengan jumlah hipertensi sebanyak 23 orang 19 diantaranya lansia.

Penyakit hipertensi jika tidak ditangani dan tidak dikontrol dengan benar dapat menyebabkan komplikasi diantaranya seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh tepi dan gangguan syaraf. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi resiko kerusakan

jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (kemkes.go.id, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari Heafa *et al.* (2019), senam hipertensi merupakan salah satu jenis olahraga yang bermanfaat untuk menurunkan penyakit hipertensi pada lanjut usia maupun orang dewasa yang menderita hipertensi. Senam hipertensi dapat dilakukan sebanyak 2-3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Sebelum dilakukan senam hipertensi sebanyak 29 responden (6,7%) dalam keadaan tekanan darah tinggi dan 1 responden (3,3%) dalam keadaan normal. Hasil penelitian setelah dilakukannya senam hipertensi di dapatkan hasil 5 responden (16,7%) dalam keadaan tekanan darah tinggi dan 25 responden (83,3%) mengalami penurunan tekanan darah (Heafa *et al.* 2019).

Di perkuat hasil penelitian dari Sulisianto *et al.* (2021), aktifitas fisik seperti senam hipertensi merupakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Olahraga secara rutin dan terus-menerus dapat menurunkan tekanan darah, serta pembuluh darah di dalam tubuh akan lebih elastis dan rileks, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah dapat menurun. Sebelum dilakukan senam hipertensi dari 37 responden tekanan darah rata – rata sistole 174.32 mmHg dan diastole 94.58 mmHg. Setelah dilakukan senam hipertensi terdapat perubahan tekanan darah rata – rata pada responden sistole 148.38 mmHg dan diastole 83.78 mmHg (Sulisianto *et al.* 2021).

Berdasarkan hasil survey dan wawancara yang peneliti lakukan kepada 10 lansia dengan penderita hipertensi pada tanggal 15 Februari 2022 di Desa Kaling dui dapatkan data bahwa sebelumnya belum pernah dilakukannya senam hipertensi dan juga belum mengetahui apa manfaat dari senam hipertensi tersebut. Dari 10 lansia dengan hipertensi tersebut 6 orang dicegah dengan mengontrolkan ke fasilitas kesehatan, 2 orang lansia mengkonsumsi mentimun saat kambuh, dan 2 sisanya dibiarkan saja. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik dan ingin mencoba untuk mengetahui tentang bagaimana gambaran tekanan darah sebelum dan

sesudah senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar. Karena Desa Kaling merupakan peringkat ke-2 dengan jumlah hipertensi sebanyak 23 orang, 19 orang diantaranya adalah lansia dan 4 orang berusia 40-50 tahun di Kecamatan Tasikmadu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah “Bagaimana Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik umur dan jenis kelamin pada lansia dengan hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu
- b. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu
- c. Mendeskripsikan tekanan darah sesudah dilakukan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan menambah manfaat ilmu pengetahuan khususnya pada bidang keperawatan gerontik dan KMB. Diharapkan dapat memberikan pengaruh perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan menghindarnya dari komplikasi penyakit hipertensi.

b. Petugas Kesehatan

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif non farmakologi guna menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan juga dapat diaplikasikan sebagai pelayanan pada kesehatan lansia.

c. Peneliti

Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan.

d. Institusi Pendidikan

Malalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi untuk dijadikan agenda kegiatan promosi kesehatan untuk penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

- 1. Heafa et al. (2019), Judul :** Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bontonyeleng. **Simpulan Hasil :** adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diaslotik pada 30 responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Bontonyeleng. Sebelum dilakukan senam hipertensi sebanyak 29 responden (6,7%)

dalam keadaan tekanan darah tinggi dan 1 responden (3,3%) dalam keadaan normal. Setelah dilakukannya senam hipertensi di dapatkan hasil 5 responden (16,7%) dalam keadaan tekanan darah tinggi dan 25 responden (83,3%) mengalami penurunan tekanan darah. **Perbedaan :** perbedaan dengan penelitian ini adalah judul, jumlah sampel, lokasi. **Persamaan :** persamaan dengan penelitian ini adalah sama variabelnya lansia, waktu penelitiannya 2 minggu, rancangan penelitian menggunakan *one grup pre-post design*, uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.

2. **Sulistianto et al. (2021), Judul :** Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Penerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara. **Tujuan :** mengetahui senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Simpulan Hasil :** hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan senam hipertensi dari 37 responden rata-rata memiliki tekanan darah sistole 174.32 mmHg dan diastole 94.59 mmHg. Setelah dilakukan senam hipertensi terdapat perubahan tekanan darah rata – rata pada responden sistole 148.38 mmHg dan diastole 83.78 mmHg. **Perbedaan :** perbedaan dengan penelitian ini adalah judul penelitian, jumlah responden, waktu penelitian, lokasi, populasi, sampel. **Persamaan :** Persamaan dengan penelitian ini variabelnya lansia, rancangan penelitian menggunakan *one grup pre-post design*, uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.
3. **Mariatul et al. (2022), Judul :** Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah, Frekuensi Nadi dan Kolestrol Pada Klien Hipertensi di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo. **Tujuan :** mengetahui adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah , denyut nadi dan kolestrol. **Simpulan Hasil :** hasil penelitian dari 35 responden dilakukannya senam hipertensi selama 2 kali dalam 2 minggu di dapatkan hasil tekanan darah sistole p value $(0,000) > (0,05)$ dan

diasole $(0,000) > (0,05)$ yang artinya ada pengaruh penurunan pada tekanan darah. **Perbedaan** : judul penelitian, jumlah responden, lokasi penelitian. **Persamaan** : menggunakan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.