

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bertambahnya usia seseorang sering timbul berbagai perubahan akibat penurunan fungsi biologis yang disebabkan karena proses penuaan (Adiputra *et al.*, 2021). Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) di Indonesia memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lanjut usia (lansia). Prevalensi jumlah lanjut usia di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 terdapat 727 juta orang yang berusia di atas 60 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 11,34% atau tercatat 28,8 juta jiwa. Jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 4.672.430 dengan presentase 12,71% (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2021), Kecamatan Sragen sendiri memiliki total lansia sejumlah 69.558 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sragen, 2020). Di Kecamatan Sragen memiliki total lansia usia di atas 60 tahun sejumlah 6.835 orang (Puskesmas Sragen, 2022).

Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri sehingga dapat mengganggu aliran darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian. Tekanan darah dapat dikatakan normal tergantung dari usia dan kegiatan sehari-hari seseorang. Apabila usia semakin bertambah maka tekanan darah cenderung tinggi. Selain itu, keadaan pikiran seperti stress, takut, dan cemas juga dapat meningkatnya tekanan darah (Segita, 2022). Lanjut usia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg akan mengalami tanda gejala seperti jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* sehingga penderita tidak tahu jika dirinya mengidap hipertensi (Astari dan Primadewi. 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun (2019) menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Prevalensi kejadian hipertensi

lansia di Indonesia dalam 3 tahun terakhir mengalami fluktuatif dengan prevalensi lanjut usia dengan usia 60 tahun pada tahun 2018 sebanyak 9.221 kasus, pada tahun 2019 sebanyak 8.861 kasus dan pada tahun 2020 sebanyak 9441 kasus (Jabani dan Kusnan, 2021). Jawa Tengah menempati urutan keempat dengan kasus hipertensi sebanyak 37,57% yang disebabkan oleh faktor gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan tentang gejala awal hipertensi dan kurangnya dukungan keluarga dalam diet rendah garam (Kemenkes, 2018).

Prevalensi hipertensi dengan usia > 15 tahun di Sragen tahun 2022 sebesar 7,06% (Dinkes Sragen, 2022). Prevalensi hipertensi usia >60 tahun dari setiap kelurahan di Kecamatan Sragen berdasarkan data Puskesmas Sragen yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Hipertensi per Kelurahan di Kecamatan Sragen

Kelurahan	Jumlah sasaran >60 tahun	Lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan	Lansia dengan Hipertensi
Puskesmas Sragen	453	137	84
Sine	580	5	10
Sragen Kulon	1075	5	6
Sragen Tengah	685	4	8
Sragen Wetan	1581	13	15
Nglorog	555	7	9
Karang Tengah	761	3	11
Tangkil	722	8	2
Kedungupit	725	10	4

Sumber : Puskesmas Sragen, (2023)

Berdasarkan tabel diatas di Sragen Wetan menempati urutan 1 dengan jumlah lansia terbanyak yaitu 1581 jiwa dengan total lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 13 orang dan sebanyak 15 orang lansia menderita hipertensi.

Hipertensi sendiri apabila tidak diatasi menurut WHO akan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan serangan pada otak, pada usia lanjut menyebabkan gangguan jantung dan pembuluh darah. Lansia dengan hipertensi juga akan mengalami perubahan fungsional dan gangguan fungsi fisik jika tidak diatasi akan berpengaruh pada *Activity Daily Living* (ADL) (Darmawati dan Kurniawan, 2021). Penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Metode penurunan secara non farmakologis adalah 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 *et al*, 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 (Nasution *et al*, 2021). Terjadi penurunan 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 O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>. 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 (Khasanah & Nurjanah, 2022)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Segita (2022) menyatakan bahwa pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2022) bahwa ada pengaruh bermakna antara senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 6 Maret 2023 hasil wawancara terhadap penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan diperoleh data bahwa 6 lansia mengalami hipertensi *Grade 1*, 8 lansia mengalami hipertensi *Grade 2*, sedangkan 1 lansia menolak untuk diwawancarai. Dari 15 lansia yang mengalami hipertensi, didapatkan 9 lansia menyatakan rutin minum obat antihipertensi, dan 5 lansia lainnya minum obat jika kambuh. Dari 20 lansia, 10 lansia mengetahui senam hipertensi dan 9 lansia lain mengatakan tidak tahu bahwa senam tera mampu menurunkan tekanan darah. Maka berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam tera terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Kecamatan Sragen Wetan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah yaitu, “Bagaimanakah Penerapan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Lansia Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sragen Wetan?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kecamatan Sragen Wetan

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan senam tera di Kecamatan Sragen Wetan
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia hipertensi setelah dilakukan senam tera di Kecamatan Sragen Wetan
- c. Mendeskripsikan perkembangan/perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam tera
- d. Mendeskripsikan perbedaan selisih tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam tera pada 2 (dua) responden

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca secara luas tentang penanganan hipertensi secara mandiri khususnya pada lansia dengan hipertensi

### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam tera secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang senam tera pada pasien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

### 3. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang senam tera pada lansia dengan hipertensi.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.2 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Judul	Tujuan	Metode	Populasi dan Sampel	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	<b>Astuti &amp; Putri (2022)</b> , Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan	Mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi	Pre-Eksperimental Design dengan menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest	Populasi yaitu lansia yang memiliki hipertensi dengan sampel sebanyak 30 orang	Sebelum dilakukan senam tera seluruhnya yaitu 30 responden mengalami tekanan darah tidak normal dengan presentase 56,7%, setelah dilakukan senam tera sebagian besar yaitu 17 responden mengalami tekanan darah normal dengan presentase 43,3%	Persamaan : Pada studi kasus ini sama-sama memakai responden dengan hipertensi derajat 1 Perbedaan : Pada jurnal memakai metode <i>Pre-Eksperimental Design</i> sedangkan penulis menggunakan metode studi kasus
2.	<b>Segita (2022)</b> , Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi	Mengetahui adakah pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Quasi-Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design	Populasi dalam penelitian ini adalah lansia umur 60-74 tahun dan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam tera efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, dengan hasil sebelum intervensi rata-rata tekanan darah sistolik responde 145 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic 91,82	Persamaan : Studi kasus ini memakai terapi yang sama yaitu Senam Tera Perbedaan : Pada jurnal ini tidak dijelaskan responden dengan hipertensi derajat berapa sedangkan pada studi kasus penulis menggunakan responden dengan

				mmHg. Tekanan darah menunjukkan penurunan setelah intervensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 135 mmHg dan diastolic 84,55 mmHg. Secara statistik terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dengan hasil nilai $p = 0,006$ dan $p = 0,004$ untuk tekanan darah diastolic	hipertensi derajat 1	
3.	<b>Maruli Tufandas (2021),</b> Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aikmel	Untuk mengetahui efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Aikmel	Kuantitatif dengan desain <i>quinsy experiment</i> dengan teknik analisa data <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	Populasi yaitu lansia yang memiliki hipertensi dengan sampel 30 lansia	Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan sistolik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> yaitu nilai tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam tera adalah 140,00 mmHg dan setelah melakukan senam tera menjadi 143,00 mmHg. Perbedaan tekanan darah diastolik sebelum melakukan senam tera yaitu 96,50 mmHg dan	Persamaan : Pada studi kasus ini memakai terapi yang sama yaitu Senam Tera  Perbedaan : Pada jurnal ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>quinsy experiment</i> sedangkan penulis menggunakan metode studi kasus

---

setelah  
dilakukan  
senam tera  
yaitu 91,50  
mmHg.

Penurunan  
tekanan darah  
ini terjadi  
karena pada  
saat senam  
tera terdapat  
latihan  
pernapasan.

---