

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Gangguan sistem kardiovaskular menjadi masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling banyak ditemui di masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Semakin lanjut usia semakin tinggi angka risiko untuk terjadinya hipertensi, hal ini disebabkan pengurangan elastisitas arteri pada lansia dibandingkan dengan usia yang lebih muda. (Setiati, *et al.*, 2014). Lanjut usia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Festi, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyebutkan prevalensi jumlah lanjut usia di dunia sudah ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun keatas. Prevelensi lanjut usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan angka 80 juta jiwa (Kemenkes RI, 2022). Jawa Tengah memiliki prevelensi jumlah lanjut usia sebesar 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk di Jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2021). Menurut data BPS Kabupaten Sragen pada tahun 2021 menunjukkan jumlah populasi lansia baik laki-laki maupun perempuan sebanyak 50.942 jiwa. Desa Bendungan memiliki populasi lanjut usia 60-69 tahun sebesar 1527 jiwa (Puskesmas Kedawung 1, 2023).

Usia lanjut menjadi salah satu faktor penyebab dari terjadinya hipertensi karena saat bertambahnya usia maka juga akan bertambahnya tekanan darah (Tambunan, *et al.*, 2021). Pada usia lanjut hipertensi sering terjadi akibat kehilangan kelenturan dinding arteri. Kehilangan kelenturan tersebut menyebabkan kaku pada arteri sehingga tidak dapat mengembang dengan baik sehingga darah tidak bebas dalam melewati pembuluh darah yang terjadi penyempitan dari biasanya, hal ini yang menyebabkan tekanan darah naik (Triyanto, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 jumlah penderita hipertensi meningkat dua kali lipat menjadi 1,28 miliar dikarenakan penambahan populasi dan penuaan di seluruh dunia dimana yang mengalami hipertensi berada diusia 30-79 tahun. Data prevelensi hipertensi di Indonesia menurut Kemenkes RI menunjukkan peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dengan hipertensi yang berada diusia > 60 tahun sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2019). Prevelensi hipertensi lanjut usia di Jawa Tengah berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2021 sebanyak 50,9% (Dinkes Jateng, 2021). Kabupaten Sragen menurut data Riskesdas 2021 menempati urutan ke 4 hipertensi lanjut usia sebanyak 95,1% untuk nilai kumulatif pada tahun 2022 prevalensi hipertensi untuk usia > 15 tahun di Sragen sebesar 40,6% (Dinkes Sragen, 2022). Prevelensi hipertensi usia 60-69 tahun dari setiap kelurahan/desa di Kecamatan Kedawung berdasarkan data Posyandu Lansia yang dikelompokkan oleh Puskesmas Kedawung 1 yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Hipertensi per Kelurahan/Desa di Kecamatan Kedawung

Desa	Jumlah sasaran ≥60 tahun	Lansia yang mendapat pelayanan kesehatan	Lansia dengan HT
Kedawung	854 jiwa	83	8
Bendungan	1527 jiwa	82	9
Wonokerso	519 jiwa	82	9
Wonorejo	672 jiwa	65	6
Mojokerto	1303 jiwa	93	8

Sumber : Puskesmas Kedawung 1 (2023).

Berdasarkan tabel diatas, Desa Bendungan menempati urutan 1 dengan jumlah lansia terbanyak yaitu 1527 jiwa, dengan total 82 orang lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan, dan sebanyak 9 orang lansia menderita hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kaum lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan. Hipertensi memiliki dampak apabila tidak dikelola dengan baik sehingga dapat menyebabkan penyakit yang lebih parah seperti kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, dan mata. Pada lanjut usia sangat rentan terjadi komplikasi tersebut sehingga untuk para lanjut

usia dianjurkan agar dapat mengontrol hipertensi dengan baik, untuk mencegah penyakit menjadi lebih parah (Trisnawan, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2 yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan secara non farmakologi adalah dengan mengadopsi gaya hidup sehat pada penderita hipertensi salah satunya dengan penambahan aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah (Kurnia, 2020). Jenis latihan fisik atau olahraga yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah senam lansia. Senam lansia adalah salah satu jenis olahraga yang didalamnya terdapat gerakan yang mampu melatih tulang tetap kuat serta mendorong jantung bekerja secara optimal (Ayu, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sumartini, et al, (2019) menyatakan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik baik sebelum maupun sesudah pemberian senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara dengan hasil penurunan tekanan darah *pretest* rata-rata tekanan sistolik 151,80 mmHg, diastolik 94,72 mmHg menjadi tekanan darah normotensi dengan rata-rata tekanan sistolik 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian lain oleh Istianti dan Fijianto (2021) yang dilakukan di Desa Johosari, Kandeman, Batang, didapatkan senam hipertensi pada lansia dengan tekanan darah tinggi menunjukkan hasil *pretest* untuk tekanan sistolik 160-170 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg menjadi normal dengan tekanan sistolik 120 mmHg dan tekanan diastolik 80-90 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 April 2023 dengan teknik observasi dan wawancara terhadap 11 orang lansia dengan usia diatas 60 tahun di Posyandu Lansia Desa Bendungan, Kedawung, Sragen, didapatkan hasil bahwa sebanyak 9 orang lansia mengalami hipertensi. Lansia dengan hipertensi ringan sebanyak 3 orang, lansia dengan hipertensi sedang sebanyak 4 orang, dan lansia dengan hipertensi berat sebanyak 2 orang. Dari 9 orang lansia yang mengalami hipertensi tersebut, sebanyak 4 orang lansia mengatakan minum obat antihipertensi serta mengikuti senam dikomunitas lansia, 5 orang lansia lainnya mengatakan hanya mengonsumsi makanan atau

minuman penurun tekanan darah apabila sedang tinggi serta belum mengetahui tentang cara menurunkan tekanan darah dengan menggunakan metode Senam Hipertensi pada Lansia.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Desa Bendungan, Sragen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Senam Hipertensi di Desa Bendungan Sragen ?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum penelitian

Mengetahui hasil implementasi Senam Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan khusus penelitian

a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum penerapan senam hipertensi pada responden lansia di desa Bendungan Sragen.

b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah penerapan senam hipertensi pada responden lansia di desa Bendungan, Sragen.

c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam hipertensi pada 2 (dua) responden.

d. Mendeskripsikan perbandingan hasil antara 2 (dua) responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan klien dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan mandiri

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai sumber informasi bagi penelitian bidang keperawatan tentang senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Mahasiswa

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan senam hipertensi pada klien lansia penderita hipertensi.