

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau sering dikenal dengan lansia adalah seseorang yang telah mengalami penuaan yang ditandai dengan menurunnya beberapa fungsi tubuh. Banyaknya penurunan fungsi tubuh yang dialami seorang lansia, menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada lansia, salah satunya lansia sering mengalami gangguan keseimbangan. Menurut *World Health Organization* (2022), lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun, yang merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Sejalan dengan *WHO* mengenai tren peningkatan jumlah lansia diberbagai negara di dunia, Indonesia termasuk salah satu negara yang menghadapi kecenderungan tersebut. Badan pusat statistik merilis adat jumlah lansia berdasarkan hasil survei penduduk antara sensus tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun. Selain itu juga terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik serta kurangnya sensitivitas baroreseptor (pengatur tekanan darah) dan peran ginjal dimana laju filtrasi glomerulus menurun. Penyakit yang sering muncul pada lansia antara lain osteoporosis (tulang keropos), asam urat, diabetes (kencing manis), batu ginjal, hipertensi, depresi, daya pikir menurun (Basuki & Barnawi, 2021).

Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang menghambat pasokan oksigen dan nutrisi, yang menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan

ini. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga seringkali tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, batas normal tekanan darah adalah 140/90 mmHg, tetapi hipertensi, atau penyakit tekanan darah tinggi, adalah gangguan pada pembuluh darah yang menghambat pasokan oksigen dan nutrisi. Akibatnya, tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan ini (Eviyanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2019 diperkirakan tahun 2025 ada 1,5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57% sehingga Jawa Tengah mempunyai prevalensi lebih tinggi dari prevalensi lansia menderita hipertensi nasional. Prevalensi lansia menderita hipertensi di kota Surakarta sebanyak 92,164 kasus menurut Dinkes (2022). Data yang didapatkan di Puskesmas Purwodiningratan pada bulan Januari 2025 angka penderita hipertensi 177 orang.

Hipertensi merupakan faktor risiko dari beberapa penyakit, hipertensi menjadi masalah kesehatan publik hampir di seluruh dunia. Karena hipertensi merupakan penyebab kematian paling umum di kedua negara maju dan berkembang, masalah kesehatan ini memerlukan perhatian serius di seluruh dunia. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan, menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi orang tua untuk melakukan aktivitas menunjukkan kondisi ini. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor, yaitu faktor penyakit, faktor genetik, faktor usia, faktor gender, kurang gerak, asupan garam, obesitas, kurang tidur, makanan berlemak, kalori dan kadar gula, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres (Rahmiati & Zurijah, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis atau non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan berolahraga secara teratur, menghindari stres, mengurangi konsumsi alkohol,

menjaga pola makan sehat dengan tingginya konsumsi buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium air rebusan daun salam, terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*) dan terapi relaksasi genggaman jari (Iqbal & Handayani, 2022). Terapi non farmakologis senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (Yusri, 2020).

Senam hipertensi adalah salah satu jenis latihan fisik (olahraga) yang dapat dilakukan oleh orang lanjut usia. Ini adalah serangkaian gerakan nada yang dilakukan secara teratur, terarah, dan direncanakan yang dilakukan oleh orang lanjut usia sebagai bentuk latihan fisik yang berdampak pada kemampuan fisik mereka. Olahraga seperti ini membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang untuk tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas dari tubuh (Eviyanti *et al.*, 2021).

Senam hipertensi adalah upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani kelompok lansia yang semakin meningkat jumlahnya, sehingga perlu diberdayakan dan dilaksanakan secara teratur, dan terukur. Dari beberapa cara latihan jasmani yang dapat dilakukan oleh lansia, senam hipertensi dapat dijadikan pilihan karena selain meningkatkan fungsi organ tubuh, senam lansia juga dapat menimbulkan relaksasi dan dapat mengurangi kadar hormon norepinefrin. Kementerian Kesehatan juga merencanakan berbagai program untuk menjadikan lansia sehat, aktif, dan produktif (Safarina *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat lansia di Kelurahan Purwodiningratan RW 06 lansia berjumlah 20 orang, setelah diukur tekanan darah didapatkan hasil yang menderita hipertensi ada 12 orang, yang darah rendah 2 orang dan yang tekanan darahnya normal ada 6 orang. Berdasarkan latar belakang permasalahan dan hasil yang didapatkan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil tindakan keperawatan penerapan senam hipertensi

terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana Hasil Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan?”.

C. Tujuan Penerapan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian senam hipertensi pada lansia hipertensi di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan penerapan senam hipertensi di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan.
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan penerapan senam hipertensi di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam hipertensi di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan.
- d. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 06 Kelurahan Purwodiningratan.

D. Manfaat Penerapan

1. Bagi Responden

Membantu meningkatkan fungsi kognitif dan senam hipertensi dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi yang dapat dilakukan sewaktu-waktu.

2. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam riset penelitian yang berkaitan dengan penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Kader Kesehatan

Sebagai bentuk kreativitas kader dalam pelayanan posyandu lansia dan pengaplikasian senam hipertensi kepada lansia yang ada di posyandu lansia.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menambah keterampilan penulis dalam menganalisis dan mengolah data mengenai penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.