

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya (Sari & Purwono, 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian, peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg (Afiah et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, suatu proses yang mengakibatkan terjadinya perubahan dan kemunduran di dalam aspek kehidupan. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2024 diperkirakan sekitar 29 juta atau hampir 12% dari total populasi (Ovari et al., 2025).

Lansia akan lebih sering mengalami penurunan kapasitas tubuh yang disebabkan oleh perubahan fisik, psikososial, mendasar dan mendalam, perubahan nyata akan mempengaruhi terjadinya gangguan pada bagian-bagian tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular (Sukmawati et al., 2024). Masalah kesehatan sistem kardiovaskular dari proses penuaan merupakan siklus degeneratif, termasuk lansia akan mengalami penurunan kapasitas organ tubuh yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh rentan terhadap penyakit seperti stroke, gagal ginjal, kanker, DM, jantung dan hipertensi (Astuti et al., 2023).

Badan kesehatan dunia WHO telah Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (WHO, 2023). Kurang dari separuh orang dewasa (42%) yang menderita hipertensi terdiagnosis dan diobati. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor

risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (SKI, 2023). Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%) (SKI, 2023). SKI tahun 2023 mencatat prevalensi Hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,7 % kelompok usia 18-24 tahun dan 17,4 % pada kelompok usia 25-34 tahun (SKI, 2023).

Profil Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2023 mencatat penyakit tidak menular diperingkat pertama yaitu hipertensi. Penderita hipertensi sebanyak 72%. Sebanyak 8.554.672 kasus merupakan kelompok usia >25 tahun (Dinkes Jateng, 2023). Di Kota Surakarta, penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,65 persen dengan temuan kasus pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus. Salah satunya pada wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan yang termasuk dalam 10 besar wilayah dengan penderita hipertensi yaitu sebanyak 3.224 kasus (Dinkes Surakarta, 2023).

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia maupun dunia sebab diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di Negara berkembang (Watung et al., 2023). Faktor penyebab dari hipertensi itu seperti perubahan gaya hidup sebagai contohnya merokok, obesitas, aktivitas fisik dan stress (Reynaldi, 2023). Hipertensi sering disebut dengan *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena orang yang mempunyai penyakit hipertensi sering tanpa gejala (Sari & Sari, 2024). Penanganan yang tidak diberikan akan mengakibatkan semakin tinggi tekanan darah sehingga menimbulkan komplikasi kondisi darurat seperti penyakit jantung koroner, stroke, penyakit ginjal hingga kematian (Kemenkes RI, 2020).

Penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis (Sawitri & Nadira, 2023). Terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan

darah, sedangkan secara nonfarmakologis dengan cara mengatur pola makan dengan memperbanyak makan sayur dan buah- buahan, mengurangi asupan garam, tidak merokok, berhenti mengkonsumsi alkohol, dan aktivitas fisik atau olahraga (Abrori, 2024). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat di terapkan yaitu dengan senam tera, Senam Tera merupakan aktivitas fisik yang melatih fisik dan mental dengan pemusatan pikiran yang dilakukan secara beraturan, serasi, benar, dan berkesinambungan (Prihatini et al., 2022). Senam Tera sendiri memiliki banyak manfaat salah satunya meningkatkan kondisi jantung serta peredaran darah dan dapat mengontrol tekanan darah (Desreza et al., 2023). Terjadi penurunan tekanan darah karena pada senam tera ini terdapat gerakan permapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah (Prihatini et al., 2022). Hal ini terjadi karena pada saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> (Meirawati & Sari, 2023). Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dan kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental yang membuat tekanan darah menurun (Prihatini et al., 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2022) dengan melakukan penerapan senam tera pada 30 lansia dengan hipertensi didapatkan hasil bahwa sesudah dilakukan senam tera sebagian besar yaitu 17 (56,7%) mengalami tekanan darah normal. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna antara senam Tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan terdapat 40 lansia dengan 32 diantaranya menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan penderita hipertensi mengenai usaha apa saja yang sudah dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi sebagian besar mengatakan hanya datang ke puskesmas dan minum obat jika merasakan pusing dan mengurangi mengkonsumsi makanan asin.

Lansia mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga maupun senam. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui penerapan senam tera dalam penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan penerapan senam tera pada lansia di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan.
- b. Mendiskripsikankan hasil pengukuran tekanan darah sesudah diberikan penerapan senam tera pada lansia di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan.
- c. Mendiskripsikankan perbandingan hasil akhir tekanan darah dalam penerapan senam tera pada lansia di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Sebagai referensi dalam proses intervensi asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi).

### **2. Manfaat praktisi**

#### **a. Bagi Masyarakat**

Sebagai terapi non-farmakologis bagi Masyarakat terutama pada lansia dengan tekanan darah tinggi (hipertensi).

b. Bagi pengembangan IPTEK

Dapat digunakan menjadi salah satu referensi pada penelitian selanjutnya terkait penerapan senam tera terhadap penurunan tekanan darah tinggi (hipertensi) pada lansia.

c. Bagi penulis

Sarana untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan , khususnya terkait senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) pada lansia.