

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan darah di atas nilai normal. Data dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan hampir 1 miliar orang atau sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan jumlah ini cenderung mengalami peningkatan tiap tahunnya. Lebih dari 50 juta orang di Amerika Serikat mengalami tekanan darah tinggi, beberapa negara lain di Asia, pada tahun 2000 tercatat 38,4 juta orang yang menderita dan pada tahun 2025 diperkirakan menjadi 67,4 juta orang (Arza dan Andri, 2018).

Masalah hipertensi di Indonesia merupakan masalah yang serius. Angka prevalensinya cukup tinggi, sekitar 6-15%, bahkan pada usia 50 tahun keatas angka tersebut mencapai 20% dan pravalensinya semakin hari kian meningkat (Arza dan Andri, 2018). Berdasarkan data epidemiologi 2013 prevalensi hipertensi di negara maju masih merupakan masalah global yang menjadi masalah kesehatan, di Amerika Serikat prevalensi hipertensi menempati urutan pertama penyebab kematian pada kelompok usia >60 tahun yang berhubungan dengan penyakit degeneratif sebesar 4 juta orang setiap tahun. Adapun di Rusia hipertensi pada kelompok usia >60 tahun sebesar 1-2 juta orang setiap tahun dan di Jepang hipertensi merupakan penyebab utama gangguan jantung koroner pada usia >60 tahun (Rihiantoro dan Muji, 2017).

Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus penyakit tidak menular, penyakit hipertensi menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 60.00%, sedangkan urutan kedua paling banyak adalah diabetes mellitus sebesar 16.42%. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Jika hipertensi dan diabetes mellitus tidak

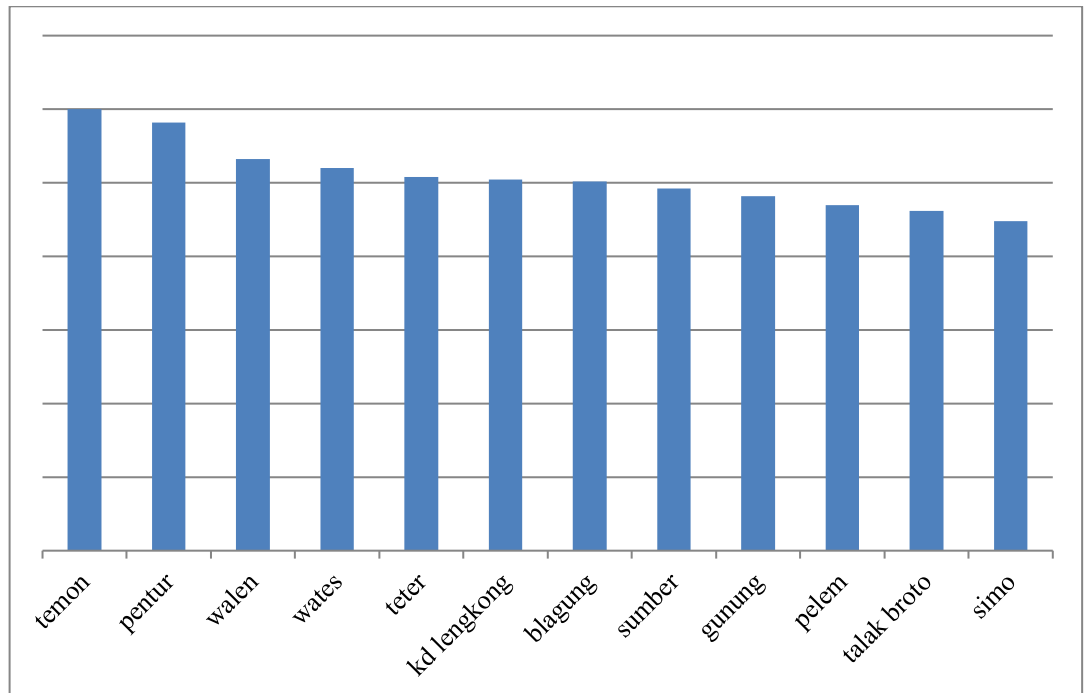
dikelola dengan baik maka akan menimbulkan penyakit tidak menular lanjutan seperti jantung, stroke, gagal ginjal. Jumlah penduduk beresiko (≤ 18 th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2016 tercatat sebanyak 5.292.052 atau 20,16%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 611.358 orang atau 11,55% dinyatakan mengalami tekanan darah tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016).

Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 11,85%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 11,16%. Dari hasil pengukuran hipertensi di Kabupaten/Kota persentase hipertensi, tertinggi adalah Demak dan Jepara yaitu 100%, sedangkan persentase hipertensi terendah adalah Rembang yaitu 2.39% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016). Propinsi Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang angka kejadian hipertensi terbanyak terjadi pada lansia di tahun 2013, yaitu pada usia 45-54 tahun, sejumlah 57.6%, pada usia 55-64 tahun sejumlah 45.9%, pada usia 65-74 tahun sejumlah 57.6% dan pada usia >75 tahun sejumlah 63.8% (Hikmah, 2017).

Jumlah penyakit tidak menular di Kabupaten Boyolali paling tinggi adalah penyakit hipertensi sebanyak 205.354 orang, diikuti dengan penyakit diabetes mellitus yaitu sebanyak 25.473 orang. Jumlah penduduk umur ≤ 18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah dilaporkan ada sebanyak 357.495 orang, dari jumlah penduduk laki-laki yang dilakukan pengukuran tekanan darah 42.62% sedangkan perempuan 49.37%. Angka kejadian hipertensi penduduk laki-laki sebesar 62.29% penduduk perempuan sebesar 54.74%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, persentase hipertensi, terbanyak terjadi di Kecamatan Nogosari yaitu sebesar 62.401%, lalu terbesar kedua di Kecamatan Simo yaitu sebesar 55.215%, sedangkan presentase terendah terdapat di Kecamatan Banyudono yaitu sebesar 10.841% (Dinas Kesehatan Boyolali, 2017).

Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Simo pada tahun 2018, prevalensi penyakit tertinggi yang diderita oleh masyarakat yang berusia 45 tahun lebih paling tinggi yaitu hipertensi sebanyak 3.285 orang,

penyakit tertinggi kedua adalah infeksi saluran pernafasan (ISPA) sebanyak 3.039 orang, dan tertinggi ke tiga penyakit Artritis sebanyak 2.737 orang dan penyakit tertinggi ke empat adalah diabetes millietus sebanayak 571 orang. Hipertensi menjadi penyakit terbesar yang banyak diderita oleh masyarakat yang tinggal di Kecamatan Simo.



Sumber : Puskesmas Simo 2018

Grafik 1.1 Data penderita hipertensi usia >60 di Puskesmas Simo tahun 2018.

Berdasarkan pada grafik 1.1 jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Simo tahun 2018 prevalensi tertingginya yaitu di Kelurahan Temon sebanyak 300 orang, kedua kelurahan Pentur sebanyak 291 orang, ketiga kelurahan Walen sebanyak 266 orang, keempat Kelurahan Wates sebanyak 260 orang, kelima Kelurahan Teter sebanyak 254 orang, dikuti Kelurahan Kedung Lengkong sebanyak 252 orang, Kelurahan Blagung sebanyak 251 orang, Kelurahan Sumber sebanyak 246 orang, Kelurahan Gunung sebanyak 241 orang, Kelurahan Pelem 235 orang, Kelurahan Talak Broto sebanyak 231 orang, Kelurahan Simo sebanyak 224 orang.

Hipertensi merupakan penyakit yang sering diderita oleh lanjut usia atau lansia. Hal ini terjadi karena lansia mengalami perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh, hipertensi pada lansia apabila tidak di tangani dengan tepat dan dibiarkan begitu saja dapat menimbulkan komplikasi, diantaranya penyakit jantung, penyakit ginjal, arterosklerosis, stroke, infark miokardium dan penyakit lainnya, hipertensi pada lansia dapat diberikan penanganan yang bertujuan untuk mengurangi morbiditas, mortalitas, dan mengontrol tekanan darah.

Penanganan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, penanganan secara farmakologi dapat menggunakan senyawa atau obat-obatan yang bersifat anti hipertensi, dan penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan berbagai cara herbal (alami), antara lain; mengkonsumsi buah dan sayuran, seperti penelitian terdahulu, yang telah memanfaatkan buah sebagai terapi penanganan hipertensi yaitu pemberian jus *averrhoa carambola* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dan didapatkan hasil sebelum diberikan jus *averrhoa carambola* rata-rata tekanan darah sistolik 175 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 92 mmHg. Setelah diberikan jus *averrhoa carambola* terjadi penurunan rata-rata sistolik 135 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 79 mmHg (Arza dan Andri, 2018).

Selain mengkonsumsi buah dan sayuran terapi komplementer juga dapat dilakukan, seperti penelitian yang mengkombinasikan relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata tekanan darah sistolik adalah 148,38 mmHg dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender rata-rata adalah 145,54 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender rata-rata adalah 92.00 mmHg dan tekanan distolik setelah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender rata-rata adalah 90.54 mmHg (Kusyanti *et al.*, 2018).

Penanganan selain mengkonsumsi buah sayuran dan terapi komplementer dapat juga diberikan latihan lain seperti latihan senam untuk mengurangi tekanan darah tinggi, seperti yang dilakukan oleh Anwari *et al.*, (2018) yang menggunakan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia. Tekanan darah responden pada pre test diperoleh rata-rata sistolik 151,43 mmHg dan pre test diastolik 85,36 mmHg. Nilai rata-rata post test sistolik 140 mmHg dan rata-rata diastolik 82,10 mmHg. Tidak hanya senam hipertensi ada juga senam-senam lainnya yang dapat digunakan untuk penanganan hipertensi. Seperti program yang diselenggarakan oleh Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan (BPJS), mulai dari tahun 2014 adalah program prolanis atau sering disebut sebagai program penelolan penyakit kronis, salah satu bentuk dari program prolanis tersebut yaitu aktivitas *group* atau senam prolanis. Senam prolanis merupakan aktivitas senam sehat yang diikuti oleh kelompok masyarakat yang menderita penyakit kronis salah satunya penyakit hipertensi (Watusseke *et al.*, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Ngudi Waras di Kelurahan Temon yang beranggotakan kurang lebih 40 orang, dari sebelas orang yang dilakukan pengecekan tekanan darah didapatkan sebanyak sembilan orang yang mengalami tekanan darah tinggi, pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah, tekanan darah paling tinggi didapatkan hasil hipertensi sedang sebanyak 4 orang, hipertensi ringan sebanyak 4 orang, dan hipertensi berat terdapat 1 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada kader Posyandu lansia Ngudi Waras belum pernah dilakukan senam untuk mengatasi Hipertensi, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia di Posyandu lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu “ Apakah ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam prolanis pada lansia di Posyandu Lanisa Ngudi Waras Kelurahan Temon?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam prolanis pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

2. Tujuan Khusus

a) Mendeskripsikan tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam prolanis terhadap lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

b) Mendeskripsikan tekanan darah lansia sesudah dilakukan senam prolanis pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

c) Menganalisa perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Lansia Penderita Tekanan Darah Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia untuk menerapkan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon

b. Bagi Kader Posyandu

Senam prolanis ini diharapkan dapat menjadi program rutin di Posyandu lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan, bahwa senam prolansis dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.

E. Keaslian Penelitian

1. **Arza dan Andri, (2018).** **Judul :** Pengaruh pemberian jus *Averrhoa Carambola* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh jus *Averrhoa Carambola* untuk tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. **Simpulan Hasil :** Memberi manfaat bagi masyarakat dan merupakan salah satu solusi bagi perawatan hipertensi. **Perbedaan :** Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pengaruh pemberian jus *Averrhoa Carambola* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sampel, waktu, lokasi dan metode penelitian. **Persamaan :** Terdapat pada variabel terikat penurunan tekanan darah pada lansia.
2. **Watuseke et al., (2017).** **Judul :** Efektivitas senam prolansis terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes militus tipe 2 di Praktik Klinik dr.Fransiskus Karamoy Desa Winibetan Kecamatan Langowan Selatan. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh senam prolansis terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes militus tipe 2 di Praktik Klinik dr. Fransiskus Karamoy Desa Winibetan Kecamatan Langowan Selatan. **Simpulan Hasil :** Terdapat perbedaan antara tingkat kadar gula darah pasien diabetes militus tipe 2 sebelum dan sesudah mengikuti senam prolansis. **Perbedaan :** Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah Efektivitas senam prolansis terhadap penurunan tekanan gula darah pasien diabetes militus tipe 2 di Praktik Klinik dr. Fransiskus Karamoy Desa Winibetan Kecamatan Langowan Selatan, sampel, waktu, lokasi dan metodologi penelitian. **Persamaan :** Terdapat pada variabel bebas yaitu senam prolansis.

3. **Coraline et al., (2018).** **Judul** : Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. **Tujuan** : Mengetahui tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia. **Simpulan Hasil** : Terdapat hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan pada lansia dimana apabila lansia memiliki pengetahuan yang kurang baik maka perilakunya akan kurang baik juga.
Perbedaan : Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia, waktu, lokasi dan metodologi. **Persamaan** : Terdapat pada responden yaitu lansia.
4. **Hernawan dan Rasyid, (2017).** **Judul** : Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Darma Bakti Kelurahan Pajang Surakarta. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Wreda Drama Bakti Kelurahan Pajang Surakarta. **Simpulan Hasil** : Terdapat pengaruh senam hipertensi lansia di Panti Wreda Darma Bakti Kelurahan Pajang Surakarta. **Perbedaan** : Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Wreda Drama Bakti Kelurahan Pajang Surakarta, sampel, lokasi dan metode penelitian. **Persamaan** : Terdapat pada variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah pada lansia.
5. **Nastiti dan Achmad, (2018).** **Judul** : Hubungan senam prolanis terhadap kadar gula puasa dan KGD2pp pada pasien diabetes millitus tipe 2. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan antara senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial. **Simpulan Hasil** : Terdapat hubungan senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam pos pradiial. **Perbedaan** : Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah Hubungan senam prolanis terhadap kadar gula puasa dan KGD2pp pada pasien diabetes millitus tipe 2, waktu, lokasi,

responden dan metode penelitian **Persamaan** : terdapat pada variabel terikat dan variabel bebas yaitu senam prolanis.

6. **Anwari et al., (2018). Judul** : Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Pati Kabupaten Jember. **Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh senam anti hipertensi di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Pati Kabupaten Jember. **Simpulan Hasil** : Terdapat pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Pati Kabupaten Jember. **Perbedaan** : Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Pati Kabupaten Jember, sampel, lokasi dan metode penelitian. **Persamaan** : Terdapat pada variabel terikat yaitu pada penurunan tekanan darah lansia.
7. **Kusyadi et al., (2018). Judul** : Kombinasi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lavender efektif untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan** : untuk mengetahui efektivitas relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Simpulan Hasil** : bahwa relaksasi nafas dalam dan aroma terapi efektif menurunkan tekanan darah. **Perbedaan** : penelitian yang dilakukan peneliti yaitu Kombinasi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lavender efektif untuk menurunkan tekanan darah, sampel, lokasi, metode penelitian. **Persamaan** : terdapat pada variabel terikat yaitu tekanan darah.
8. **Hendiarti dan Ardiyanti, (2018). Judul** : pemberian terapi senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo. **Tujuan** : untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia dengan memberikan senam yoga. **Simpulan Hasil** : terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada lansia yang mengalami hipertensi. **Perbedaan** : penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pemberian terapi

senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo, sampel, lokasi, metode penelitian. **Persamaan** : terdapat pada variabel terikat yaitu tekanan darah pada lansia.