

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diperkirakan sekitar 80 % kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2010, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini (Kartari, 2012). Di seluruh dunia, hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius. Di samping karena prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, juga karena dampak yang diakibatkannya berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak. Berdasarkan penelitian Dr. Josep Coresh dari *Johns Hopkins University* di Baltimore yang melakukan penelitian berskala nasional tentang kesehatan dan diet masyarakat Amerika Serikat yang dimuat dalam *Archives of Internal Medicine* tahun 2011, didapatkan sebanyak 70 % dari 5,6 juta orang yang mengalami peningkatan kadar kreatinin menderita hipertensi (Kodim, 2012).

Berdasarkan Riskesdas 2018 di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1 %, tertinggi di Kalimantan selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis

hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat.

Hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia (lansia) yang dilaksanakan Komnas lansia di 10 propinsi tahun 2010, diketahui penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%), hipertensi (38,8%), anemia (30,7%) dan katarak (23 %). Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Roehadi, 2008). Laporan Departemen kesehatan RI didapatkan angka kekerapan penyakit hipertensi pada golongan usia 45-54 tahun adalah 19.5%, yang meningkat menjadi 30.6% di atas usia 55 tahun.

Memodifikasi gaya hidup bagi seseorang dengan hipertensi seperti; menurunkan berat badan, membatasi asupan alkohol, melakukan latihan fisik secara teratur merupakan penanganan untuk penyakit hipertensi primer. Senam bugar merupakan aktivitas yang banyak menggunakan otot lengan dan otot paha, sehingga akan membuat kerja jantung lebih efisien, baik saat olahraga maupun istirahat. Latihan fisik ini juga bermanfaat untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal (Fatmah, 2020)

Secara umum latihan senam bugar dapat menurunkan tekanan darah tinggi sistolik lebih dari 20 mmHg dan diastolik 10 -15 mmHg. Senam bugar menjadikan efek obat hipertensi lebih efektif, jika penderita yang sedang melaksanakan pengobatan farmakologis. Brunner & Suddart (2002) menyatakan berdasarkan beberapa penelitian, pendekatan non farmakologis

termasuk relaksasi merupakan intervensi wajib yang harus di lakukan pada terapi hipertensi (Suryanim 2020).

Sutrani dan Hadibroto (2014), melaporkan banyaknya penderita hipertensi yang berhasil mengelola penyakitnya tanpa obat. Pengelolaan hipertensi tanpa obat, hasilnya lebih dari sekedar mengatasi penyakit ini saja, tapi juga sekaligus mencegah stroke dan serangan jantung. Obat hipertensi umumnya mempunyai efek.

Studi pendahuluan pada tanggal 20 April 2022 dari diperoleh data bahwa posyandu Anggrek desa Simo selama ini progam senam bagi anggota posyandu lansia belum menjadi program wajib. Jumlah anggota posyandu lansia 117 orang terdapat 69,2% atau 81 orang yang mengalami hipertensi menurut data dari kader posyandu lansia dengan mengukur tekanan darah lansia. Rata-rata tekanan darah anggota posyandu yang mengalami hipertensi berkisar antara 150/90 mmHg sampai 170/100 mmHg. Selama ini anggota posyandu diberikan obat antihipertensi dari petugas kesehatan saat melakukan kegiatan posyandu lansia setiap bulannya.

Berdasarkan latar belakang masalah dimana senam lansia tidak dilakukan dalam kegiatan posyandu lansia dan banyaknya anggota yang mengalami hipertensi, maka peneliti merasa tertarik untuk mengajarkan senam bugar lansia untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas senam lansia dalam

menurunkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di posyandu Anggrek Desa Simo Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis menetapkan rumusan masalah “Apakah senam lansia berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di posyandu Anggrek Desa Simo Boyolali?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum diberikan senam lansia.
- b. Mengetahui tekanan darah lansia dengan hipertensi setelah diberikan senam lansia.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia pada lansia dalam menurunkan tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai pengembangan teori yang berkaitan dengan manfaat senam bugar sebagai alternative pengobatan non farmakologik dalam

menurunkan tekanan darah penderita hipertensi terutama bagi lanjut usia.

- b. Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat senam lansia dalam menurunkan tekanan darah, dan dapat menjadi bahan untuk memberikan penyuluhan manfaat senam lansia di tempat lain.

- b. Bagi institusi kesehatan

Dapat menjadikan dasar pertimbangan dalam program rencana kerja penyuluhan kesehatan dengan senam bugar lansia.

- c. Bagi kader Posyandu Lansia

Sebagai bahan pertimbangan bagi posyandu lansia untuk mengajarkan senam pada lansia dengan hipertensi maupun yang sehat secara efektif dan efisien.

- d. Bagi Lansia

Diharapkan lanjut usia yang mengalami hipertensi dapat melakukan senam sesuai kemampuan.

e. Peneliti lain

Sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Margiyati (2010)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi	Desain penelitian menggunakan pre eksperimental one group pre test-post test design.	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai $p\text{-value}= 0,001$.
2.	Dwi Sulastri (2015)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Kalijambe Sragen.	Menggunakan quasi eksperimen dengan desain <i>pre-post test with control</i> .	Hasil penelitian menunjukkan Terdapat pengaruh Senam lansia terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada

				lansia hipertensi di Puskesmas Kalijambe Sragen (p-value 0,000).
3.	Rizka, Yuniar (2020)	Pengaruh senam bugar lansia dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Kesmas Sukawati.	Penelitian dilakukan dengan metode pre eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test.	Hasil penelitian ada pengaruh senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai p-value 0,000.