

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang disebabkan oleh berbagai faktor interaksi. Peningkatan usia akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan aktivitas simpatik dan resistensi perifer. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, yang dimana dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku. Seseorang dikatakan hipertensi apabila keadaan tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal yaitu ≥ 140 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik (Setiawan, et al., 2018).

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. *World Health Organization* (WHO) mengategorikan penyakit ini sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap penyakit hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya. Data WHO menunjukkan terdapat 9,4 juta orang dari 1 miliar orang di dunia yang meninggal akibat komplikasi hipertensi. Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara sebanyak 36 persen dari populasi dewasa (WHO, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 rata-rata prevalensi kejadian hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebanyak 25,8 persen. *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengidap penyakit hipertensi, artinya 1 dari 5 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Tujuh dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat (Arif, M. 2019).

Prevalensi kasus hipertensi di Jawa tengah mengalami peningkatan dari 1,86% pada tahun 2016, meningkat menjadi 2,01% pada tahun 2017, dan 3,29% pada tahun

2018, berarti setiap 100 orang terdapat 3 orang yang menderita penyakit pada tahun 2018. Pada tahun 2018 terjadi kenaikan angka kasus hipertensi dari 562.117 kasus menjadi 634.860 kasus, selain itu angka prevalensi untuk kasus penyakit lain seperti stroke juga cukup tinggi yaitu 0,03% untuk stroke hemorogik dan 0,09% untuk stroke non hemorogik. Begitu juga diabetes melitus yang mengalami kenaikan prevalensi pada tahun 2017 sebesar 0,08% (Indrawati , 2019).

Jumlah kasus hipertensi dalam tiga tahun terakhir (2017-2019) di Surakarta mencapai 143.365. Terutama diderita oleh lansia. Seseorang baru dapat merasakan dampak gawatnya hipertensi ketika terjadi komplikasi yang menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung koroner dan stroke (Wibowo & Wahyuningsih, 2018). Penurunan tekanan darah dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner sekitar 20-25 persen dan risiko stroke sekitar 35-40 persen (Pujasari, 2017).

Penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi, pada penelitian sebelumnya didapati bahwa faktor yang berpengaruh terhadap penatalaksanaan hipertensi yaitu tingkat pendidikan terakhir, lama menderita hipertensi, tingkat pengetahuan tentang hipertensi, peran petugas kesehatan, dukungan keluarga, serta motivasi berobat (Puspita, 2016). Dengan melaksanakan pola hidup sehat terbukti dapat menurunkan tekanan darah serta dapat mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler (Soenarta, 2017).

Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HTS), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (*isolated systolic hyperttension*). *Isolated systolic hypertension* adalah hipertensi yang paling sering terjadi pada lansia. Pada suatu penelitian, hipertensi pada saat ini menempati 87% kasus pada orang yang berumur 50 sampai 59 tahun keatas. Adanya hipertensi, baik Hipertensi Sistolik Terisolasi maupun kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor resiko dari morbiditas dan mortalitas untuk orang lanjut usia. Hipertensi masih merupakan faktor resiko utama untuk stroke, gagal

jantung penyakit koroner , dimana peranannya diperkirakan lebih besar dibandingkan pada orang yang lebih muda (Mufida Kuswardhani, R. A. T. 2018).

Black dan Hawks (2016) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasikasi adalah riwayat keluarga dengan hipertensi, usia, jenis kelamin, dan etnis. Ada beberapa faktor yang dapat dimodifikasikasi yaitu asupan makanan, stres, aktivitas fisik, obesitas, serta zat berbahaya seperti rokok dan alkohol. Pendapat lain mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit kronis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor resiko terjadinya hipertensi di kategorikan menjadi dua yaitu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasikasi dan dapat dimodifikasi. Kategori yang pertama, faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasikasi adalah jenis kelamin, keturunan, ras dan usia. Sedangkan kategori kedua, faktor dan resiko yang dapat dimodifikasi adalah obesitas, kurangnya berolahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, dan pola makan, alkohol. (Novi, K. 2017).

Memasuki usia tua banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran berkurang, penglihatan menurun, aktivitas fisik menjadi lambat dan penurunan nafsu makan serta kondisi tubuh lain juga mengalami kemunduran (Padila, 2017). Penuaan biasanya diikuti dengan penurunan kualitas hidup, untuk mempertahankan kualitas hidup tetap aktif dan produktif lansia perlu memperhatikan masalah faktor gizi dan olahraga (Sugaray, 2019).

Khusus lansia, olah raga yang digunakan adalah senam lansia. Senam lansia dapat mencegah kehilangan fungsional organ dan juga dapat menurunkan berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Moniaga, 2013).

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam. Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan. Penting bagi lansia untuk mengikuti senam karena akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia

mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat didalam tubuh. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan (Novarina, 2016).

Menurut Rr. Bamandhita Rahma Setiaji (2021), Secara umum, menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) mensnjurksn waktu untuk lansia berolahraga dengan intensitas sedang minimal gunakan waktu 150 menit dalam seminggu, atau intensitas berat dapa menggunakan 75 menit dalam seminggu. Olahraga paling sedikit 3 kali dalam seminggu. Olahraga kekuatan/ketahanan otot diperlukan untuk lansia.

Aktivitas fisik intensitas sedang artinya cukup intens untuk membuat jantung Anda berdebar lebih cepat dan berkeringat lebih banyak dibanding ketika melakukan aktivitas biasa.

Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dari faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia dalam melakukan senam lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru, pada 5 lansia yang sehat didapatkan 3 dari 5 orang lansia tidak mengikuti senam lansia dengan alasan malas, capek, ngantuk dan tidak ada keinginan untuk melakukan senam lansia. Padahal petugas panti selalu memberi arahan, perhatian, pengawasan dan motivasi, agar semua lansia tahu bahwa pentingnya melakukan senam lansia secara rutin. Namun kenyataannya masih banyak lansia tidak mau melakukan senam lansia. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan dan penurunan fungsi fisik dalam melakukan senam lansia (Sugaray, 2018).

Ketidaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia juga disebabkan karena jarak rumah lansia dengan lokasi senam diposyandu cukup jauh menurut ukuran lansia yang bersangkutan, lansia yang sakit. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi.

Senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh dan juga berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah melakukan latihan dengan teratur. Tingkat kebugaran di evaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fahad, dkk. (2019) serta didukung oleh hasil distribusi kejadian hipertensi kelurahan di Kota Surakarta tahun 2017-2018 didapatkan bahwa salah satu wilayah di kota Surakarta yaitu wilayah Puskesmas Pajang, Laweyan, Surakarta memiliki masalah hipertensi yang cukup serius, angka terjadinya masih tinggi yaitu sebesar 41,8% dan diperlukannya manajemen program lebih lanjut (2020).

Dari data yang didapat dari Puskesmas Pajang di Kabupaten Surakarta menunjukkan jumlah lansia di wilayah kerja kota surakarta sebanyak 4329. Jumlah kunjungan di bulan Oktober 2021 di Posyandu Melati II - Melati IX yakni berjumlah 379 orang.

Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di salah satu posyandu lansia melati meneliti pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia melati Karangasem Laweyan Surakarta. Populasi penelitian adalah orang lanjut usia yang tinggal di desa Karang Asem kecamatan Laweyan.

Penelitian ini yang akan dilakukan dengan menilai tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia dalam periode tujuh kali dalam seminggu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah "apakah ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia melati karangasem Surakarta ?"

C. Tujuan Penelitian.

1. Tujuan umum.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dengan hipertensi.

2. Tujuan khusus.

Tujuan khusus penelitian ini yaitu :

- a. Mendeskripsikan pengaruh senam lansia sebelum dilakukannya kegiatan senam lansia.
- b. Mendeskripsikan pengaruh senam lansia setelah dilakukannya kegiatan senam lansia.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia melati Karangasem Laweyan Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan yang bersifat praktis maupun yang bersifat teoritis.

Manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis :

- a. Diharapkan dapat memberikan referensi tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia melati Karangasem Surakarta.
- b. Dapat di pergunakan sebagai landasan teori serta dapat di pergunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan umumnya, dan ilmu keperawatan pada khusus lainnya.
- c. Sebagai sumber literatur dan kajian bagi peneliti-penelitian lainnya.

2. Manfaat praktis :

a. Bagi Responden.

Memberikan gambaran dan tambahan pengetahuan yang lebih mudah dipahami dan dapat di jadikan dalam penurunan tekanan darah pada lansian dengan hipertensi.

b. Bagi Masyarakat.

Dapat memberikan pemahaman dan gambaran tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Peneliti.

Penelitian ini bermanfaat dalam menerapkan teori dan mendapatkan gambaran dan pengalaman praktis dalam penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

d. Penelitian Selanjutnya.

Mengembangkan konsep dan kajian yang lebih mendalam tentang pengambilan keputusan menggunakan satu metode senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

e. Bagi Posyandu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan kualitas dalam pelayanan dari puskesmas terlebih dalam bidang

pelayanan posyandu lansia melati agar dapat mengikut sertakan keluarga dalam setiap kegiatan lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian.

Judul	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
Pengaruh Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Produktif Penderita Hipertensi	Mufidah (2017)	<i>Quasi Experimental</i> dengan rancangan penelitian <i>non-equivalent control group</i>	Latihan senam lansia merupakan latihan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Hasil Evaluasi penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sesudah pre test 20% dan post test 80% diberikan senam lansia