

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan. Secara global *World Health Organization* (WHO) memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh dunia. WHO mencatat pada tahun 2016 sedikitnya sejumlah 1.152 juta kasus, hipertensi. Diperkirakan menjadi 1,24 milyar kasus pada tahun 2025 atau sekitar 33% dari total penduduk dunia menderita hipertensi, dimana 333 juta berada dinegara maju dan 639 sisanya berada dinegara berkembang, termasuk Indonesia. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hamper 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan, dan sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan Hipertensi (WHO, 2020).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian karena dapat menyebabkan kematian yang utama di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan, menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Kondisi ini dipaparkan oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas. 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 (Adi, 2014 dalam Agustini, 2015).

Di Indonesia penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 adalah hipertensi. dengan prevalensi (55,6%) pada usia 55-64 tahun, (57,6%) usia 64-75 tahun dan (63,8%) usia > 75 tahun (Riskedas, 2018). Di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian hipertensi mencapai 1,3 juta/100 juta kelahiran hidup, dan pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan menjadi 1,7 juta/100 juta kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2020).

Provinsi Lampung merupakan salah satu Provinsi dengan angka kejadian hipertensi tertinggi, hingga menempati urutan ke 12 Provinsi dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019, Kabupaten Lampung Selatan menempati peringkat keenam tertinggi sebesar 30,17% hasil observasi hipertensi di Kabupaten Lampung Selatan dari jumlah penduduk sebanyak 903.133 orang dan dilakukan pengukuran pada 62.110 orang dengan kejadian hipertensi sebanyak 31.011 orang.

Prevalensi sebanyak 24%. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebesar 9,4%, namun prevalensi yang minum obat sebesar 9,5%. Hal ini menunjukkan bahwa ada 0,1% penderita yang minum obat antihipertensi tanpa didiagnosis hipertensi oleh dokter. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebanyak 0,7% (Kemenkes RI, 2016)

Pada tahun 2015 prevensi tertinggi terjadi di Lampung Tengah yaitu sebanyak 20,718 penderita hipertensi, kemudian pada urutan ke dua diwilayah Lampung Selatan dengan jumlah 17,804 penderita hipertensi, diurutan ke tiga diwilayah Lampung Timur yaitu sebanyak 14,552 penderita hipertensi, diurutuan ke empat di wilayah Pesawaran yaitu sebanyak 8,131 penderita hipertensi, diurutan ke lima di wilayah Bandar Lampung dan Metro dengan jumlah yang sama yaitu sebesar 5,906 penderita hipertensi, diurutan ke enam di wilayah Mesuji yaitu sebanyak 2,869 penderita hipertensi, dan untuk urutan terendah yaitu pada wilayah Tanggamus yaitu sebanyak 249 penderita hipertensi (Profil Kesehatan Lampung, 2015).

Prevalensi kejadian hipertensi di Lampung Tengah pada tahun 2015 adalah prevalensi yang tertinggi diwilayah lampung yaitu sebanyak 20, 718 penderita hipertensi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi (obat) dan terapi non farmakologi (Rihiantoro & Widodo, 2018). Salah satu upaya terapi non farmakologi yaitu dengan memperbaiki pola hidup dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik yang bisa dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam (senam lansia, senam aerobik, senam yoga) (Safitri & Astuti, 2017). Latihan fisik seperti senam yang teratur dapat membantu mencegah penyakit kronis (hipertensi) senam juga dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dan aktivitas metabolisme (Najihah & Ramli, 2018).

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal itu disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan masa otot, kekuatan dari laju denyut jantung maksimal, dan terjadi peningkatan kapasitas lemak tubuh. Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolah raga secara teratur baik dari semasa muda maupun semasa tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh (Baughman dan JoAnn, 2014).

Tekanan darah pada lanjut usia (lansia) akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar beresiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Anggraini dkk, 2009 dalam Novitaningtyas, 2014). Untuk menghindari atau menurunkan resiko penumpukan zat kolagen dan aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi, maka diperlukan olahraga yang teratur (Putriastuti, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan dari seluruh populasi dunia, angka kejadian hipertensi cukup tinggi dan diperkirakan mampu menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian. Data WHO 2013 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi usia

25 tahun dan lebih mencapai 40%. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2019, prevalensi hipertensi secara keseluruhan didapatkan 22% dari total penduduk dunia. Dari data kementerian kesehatan RI tahun 2017, menunjukkan urutan pertama penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia dengan prevalensi 58,4% yaitu hipertensi. (Aminatus Sa'diah, 2021).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (Widiantri dan Atikah, 2010 dalam Aji, 2015).

Berdasarkan data interview yang peneliti lakukan di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo pada tanggal 5 maret 2023 terdapat jumlah lansia pada bulan Feberuari-Maret 2023 sebanyak 268 lansia. Lansia laki-laki berjumlah 144 dan perempuan 124 dan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 40 lansia. Hipertensi terutama diderita oleh lansia, dari posyandu tersebut masih banyak yang belum merealisasikan senam lansia. Metode kegiatan dilakukan melalui pengecekan kesehatan, penyuluhan, dan pemantauan aktifitas fisik. Hasil studi pendahuluan terhadap 10 lansia dengan hipertensi diketahui 5 orang hipertensi ringan, 2 orang hipertensi sedang dan 3 orang hipertensi berat. Selain itu dari 10 orang tersebut hanya 3 orang yang aktif berolahraga ringan berupa jalan atau senam dan 7 orang tidak melakukan olahraga.

Padahal secara teoritis aktifitas seperti senam lansia dapat memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah jika dilakukan secara teratur. Oleh karena itu, dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut masalah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini adalah bahwa penulisan ingin mengetahui: “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia terhadap tingkat tekanan darah pada penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia pada penderita hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024.
- b. Mengetahui tekanan darah *pre* senam lansia pada penderita hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Lampung Selatan tahun 2024.
- c. Mengetahui tekanan darah *post* dilakukan senam lansia pada penderita hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Lampung Selatan tahun 2024.
- d. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Nusa Indah Desa Rejomulyo Kecamatan Lampung Selatan Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan ilmu pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat di posyandu nusa indah desa rejomulyo.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan lansia tentang senam lansia dan mengurangi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

b. Bagi Posyandu Nusa Indah

Digunakan sebagai masukan untuk Posyandu Nusa Indah tentang Pentingnya Pengaruh Senam Lansia terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tentang pentingnya Pengaruh Senam Lansia terhadap kejadian Hipertensi, sehingga diharapkan tenaga kesehatan mampu meningkatkan pelayanan yang ada dengan sebaik-baiknya.

d. Bagi Universitas Sahid Surakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pustaka tentang Pengaruh Senam Lansia terhadap kejadian Hipertensi dan diharapkan dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian yang lebih lanjut.

e. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu yang baru yang nantinya dapat bermanfaat bagi peneliti.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan melakukan penelitian ini, berharap agar semua bahan dan teori dapat digunakan sebagai bahan rujukan yang bermanfaat dan agar dapat digunakan dengan baik dan dapat melanjutkan penelitian lebih lanjut.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Sumartini (2019)	Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019	<i>Quasi experimental dengan one group pretest - post test desain</i>	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolic 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi	Persamaan: menggunakan metode penelitian yang sama, <i>one group pretest - post test</i> , tanpa kelompok kontrol Perbedaan: jumlah responden dan frekuensi senam yang dilakukan
2.	Rasiman (2020)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia	<i>Quasi experimental dengan one group pretest - post test desain</i>	Hasil penelitian menunjukan tekanan darah sistolik sebelum senam dengan Mean = 157,8 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 125 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sebelum senam dengan nilai Mean = 106,11 mmHg dan sesudah senam dengan nilai Mean = 75 mmHg. Ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi	Persamaan: menggunakan metode penelitian yang sama, <i>one group pretest - post test</i> , tanpa kelompok kontrol Perbedaan: jumlah responden dan frekuensi senam yang dilakukan

3. Supianur (2022)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Melati Karangasem	Quasi experimental dengan <i>one group pretest - post test</i> desain tanpa kelompok kontrol	Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam lansia sebesar 160 mmHg dan setelah senam menjadi 155 mmHg. Tekanan darah diastol rata-rata sebelum senam 95 mmHg dan setelah senam menjadi 90 mmHg. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu lansia melati Karangasem (sig. = 0,000)	Persamaan: menggunakan metode penelitian yang sama, <i>one group pretest - post test</i> , tanpa kelompok kontrol Perbedaan: jumlah responden dan frekuensi senam yang dilakukan
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



