

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan sistem kardiovaskular menjadi masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun negara berkembang. Setiap tahunnya, hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling banyak ditemui di masyarakat. World Health Organization (WHO) tahun 2018 menyebutkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Fadila & Solihah, 2022).

Penderita hipertensi di Indonesia dari data riskesdas tahun 2018 mengungkapkan hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, hasil pengukuran hipertensi yang terjadi pada kelompok usia 25-44 tahun sebanyak 152.373 orang penderita, usia 45-54 tahun sebanyak 118.927 orang penderita, usia 55-64 tahun sebanyak 79.427 orang penderita, usia 65-75 tahun sebanyak 38.335 orang penderita, dan usia lebih dari 75 tahun sebanyak 17.712 orang penderita. Prevalensi terdiagnosa hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dengan perbandingan sebesar 8,8% pasien yang rutin dalam minum obat, dan 13,3% yang terdiagnosis hipertensi yang tidak minum obat, pasien hipertensi yang tidak rutin dalam minum obat sebesar 32,3%. (Tim Riskesdas, 2018). Berdasarkan data profil kesehatan provinsi Jawa Barat 2021 persentase hipertensi termasuk dalam sepuluh besar dari keseluruhan penyakit lansia yang tidak menular yaitu sebesar 43,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021). Berdasarkan data profil dinas kesehatan kota Bandung penderita hipertensi tahun 2021 yaitu sebanyak 696.372 orang penderita (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2021).

Dari data Infodatin Lansia 2022 hipertensi menjadi salah satu penyakit yang diderita lansia yang prevalensi paling tinggi sebesar yaitu 32,5% di bandingkan

dengan penyakit lain (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Pertiwi didapatkan hasil wawancara dengan staff operasional panti terdapat 22 orang lansia dan 90% lansia menderita hipertensi. Kegiatan aktivitas fisik yang sudah rutin dilaksanakan adalah senam lansia yang dilakukan satu kali dalam satu minggu.

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi ini merupakan penyakit dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Dachi dkk., 2021). Penyakit hipertensi juga disebut sebagai "*the silent diseases*" karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya (Sundari dkk., 2014). Pada penderita hipertensi selain minum obat teratur juga disarankan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur (Kristiani & Dewi, 2018).

Perubahan fisik yang terjadi pada sistem kardiovaskuler lansia akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya. Semakin bertambahnya usia lansia akan mengalami penyempitan dan kekakuan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan curah jantung yang mengakibatkan meningkatnya tekanan darah pada lansia (Adam, 2019). Lansia yang kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sedangkan lansia yang sering melakukan aktivitas fisik dapat memperkecil risiko hipertensi, karena dengan melakukan aktivitas fisik tersebut dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan resistensi perifer akibat kekakuan pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah (Wahyuni, 2017).

Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan berpengaruh terhadap tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Senam akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pompa jantung akan selalu terjaga. Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang terencana,

teratur, dan terarah yang diikuti oleh orang lanjut usia atau lansia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia (Kristiani & Dewi, 2018). Senam lansia akan membantu pernafasan lebih teratur dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis. Sehingga pompa jantung lebih teratur dan menurunkan kekakuan pada pembuluh darah yang dapat mempengaruhi vasodilatasi pada pembuluh darah yang dapat memperbaiki sirkulasi darah dan suplai oksigen keseluruhan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Wahyuni, 2017). Senam lansia salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, karena senam lansia sebagai bentuk olahraga yang dapat mempengaruhi curah jantung serta memperlancar peredaran darah dalam tubuh (Dachi dkk., 2021).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian seperti yang dilakukan Sundari dkk., (2014) tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan 40 responden, menyebutkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam lansia 147,86/91,43 dan sesudah senam lansia 142,86/85,71 mmHg, menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah setelah senam lansia. Menurut penelitian Tulak, (2017) tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi dengan 36 responden, mengatakan terdapat pengaruh senam lansia dalam penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian lain Kristiani & Dewi, (2018) tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi dengan 35 responden, menyebutkan hasil uji statistic t-tes didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum senam lansia 1,68 dan setelah di senam lansia 0,91 didapatkan nilai p-value 0,000 artinya menunjukkan ada penurunan tekanan darah setelah melakukan senam lansia yaitu. Selain itu juga, menurut penelitian Dachi dkk., (2021) tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dengan 60 responden, mengatakan hasil p-value sebanyak 0,001 sehingga diartikan ada pengaruh penurunan tekanan darah setelah senam lansia pada lansia penderita hipertensi. Serta dari penelitian Sartika dkk., (2020) tentang Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia dengan 20 responden, menyebutkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21,00 mmHg dan diastolik 13,00 mmHg, berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai p-value 0,000

artinya terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan senam lansia pada lansia hipertensi. Hasil beberapa penelitian diatas menunjukkan senam lansia efektif dalam menurunkan hipertensi pada lansia.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan, maka hipertensi merupakan masalah yang penting yang perlu diperhatikan di khususnya pada lansia sebagai penyakit paling tinggi prevelensinya di banding penyakit lain di Indonesia yang dapat menurunkan harapan hidup pada lansia. Tekanan darah tinggi dapat di turunkan dengan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis seperti penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, atau pun dengan intervensi aktivitas fisik dengan teknik senam lansia. Sebagian besar responden lansia hipertensi belum melakukan aktivitas fisik senam lansia sebagai upaya menurunkan hipertensi. Selain itu juga, menurut beberapa penelitian diatas yang pernah dilakukan senam lansia menunjukan hasil yang efektif untuk menurunkan hipertensi. Aktivitas senam lansia mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan biaya yang cukup besar. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penatalaksanaan senam lansia dalam menurunkan hipertensi pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah penatalaksanaan senam lansia dapat menurunkan hipertensi pada lansia ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui apakah penatalaksanaan senam lansia dapat menurunkan hipertensi pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan hasil penatalaksanaan senam lansia dalam penurunan hipertensi pada lansia.
2. Mengevaluasi hasil penatalaksanaan senam lansia dalam penurunan hipertensi pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Responden

Hasil studi kasus penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara menurunkan hipertensi bagi responden dengan menerapkan senam lansia.

1.4.2 Manfaat Bagi perawat

Studi kasus ini dapat digunakan sebagai *evidence based practice* dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan bagi responden khususnya dengan diagnosa hipertensi.

1.4.3 Manfaat Bagi Lembaga

1. Lembaga Pelayanan Kesehatan

Hasil studi ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu dan teknologi tentang Kesehatan khususnya dalam pengembangan perawatan responden hipertensi

2. Lembaga Pendidikan

Hasil studi ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan senam lansia dalam menurunkan hipertensi pada lansia.