

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menua merupakan sebuah tahap penuaan dimana dalam tahap ini banyak sekali bagian tubuh yang fungsinya menurun. Menua merujuk pada tahap penuaan yang terjadi ketika tubuh mengalami penurunan fungsi secara bertahap. Penuaan sendiri mengacu pada perubahan kumulatif yang terjadi di dalam tubuh semua makhluk hidup, yang dimana jaringan dan sel akan mengalami penurunan fungsi yang berlangsung secara terus-menerus dan bertahap. Penuaan yang dialami oleh manusia biasanya selalu berkaitan dengan adanya perubahan yang pada organ, jaringan, ataupun sel yang secara perlahan rusak. Selain itu bagian-bagian seperti tulang, jantung, kulit, paru-paru, saraf dan seluruh tubuh lainnya juga akan terdampak. Kemampuan tubuh untuk mengatasi perubahan ini cenderung menjadi terbatas pada kalangan lanjut usia, ini menyebabkan para lansia akan lebih mudah untuk terserang penyakit. Proses penuaan secara alami akan membawa seseorang pada masa lansia, yang diartikan sebagai usia di atas 60 tahun. Lansia merupakan siklus terakhir dalam kehidupan manusia dan hampir semua orang akan mengalaminya (Kemenkes RI, 2019).

Pada tahun 2015 populasi yang masuk dalam kategori lanjut usia paling banyak di temui di benua Asia dengan total populasinya sekitar 508 juta, angka ini adalah 56% dari jumlah total lansia yang tersebar di seluruh dunia. Populasi lansia di Indonesia sudah menyentuh angka lebih dari 7%, terhitung dari sejak tahun 2000. Angka tersebut tentunya sudah melebihi batas dari idealnya populasi tua di suatu negara, hal ini dikatakan oleh Soewono yang dikutip oleh Suadirman (2011). Badan Pusat Statistik memperoleh data bahwa pada tahun 2014 Indonesia memiliki jumlah populasi lansia sebanyak 20,24 juta, yang dimana jumlah tersebut merupakan 8,03% total populasi di Indonesia. Di Indonesia jumlah penduduk lansia terus meningkat dari tahun ke tahun, berdasarkan data yang didapat dari Kemenkes pada tahun 2010 sendiri jumlah penduduk lansia mencapai angka 18 juta atau 7,56% persen dari jumlah total penduduk di Indonesia. Kemudian mengalami kenaikan

pada tahun 25,9 juta atau 9,7% pada tahun 2019, pada tahun 2035 sendiri jumlahnya diperkirakan sebesar 48,2 juta atau 15,77% (Kemenkes RI, 2019).

Diprediksi nantinya Indonesia akan menjadi 10 besar negara yang memiliki jumlah lansia yang tinggi. Yang termasuk kepada populasi berisiko adalah kelompok tertentu yang memiliki beberapa karakteristik pada dirinya yang akan menyebabkan gangguan medis. Lansia sebagai populasi berisiko memiliki karakteristik biologis dan usia, sosial, ekonomi, gaya hidup, dan peristiwa kehidupan. Peningkatan usia pada lansia sangat rentan terhadap kesehatan prevalensi penyakit tidak menular sudah menjadi faktor utama penyebab seperti penyakit degeneratif.

Pada hidup manusia lansia secara fisiologi mengalami penurunan fungsi tubuh yang dapat menimbulkan gangguan fisik seperti gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, dan keterbatasan aktivitas. Pada lansia sangat rentan terhadap terjadinya penyakit kardiovaskular yaitu sekelompok penyakit yang disebabkan oleh gangguan pada jantung dan organ pembuluh darah, penyakit kardiovaskular penyakit yang tidak menular. Beberapa jenis penyakit kardiovaskular yaitu jenis penyakit jantung koroner atau stroke dan tekanan darah tinggi. Sistem kardiovaskular yang mengalami penurunan fungsi akan membuat lansia terserang berbagai masalah kesehatan, yang paling banyak dimiliki riwayat penyakit adalah salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah sebuah kondisi tekanan sistolik ≥ 140 mmHg & tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, tingkat prevalensi hipertensi yang dialami oleh penduduk Indonesia di tahun 2018 menyentuh angka 34,1% (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi memiliki potensi yang besar untuk terserang penyakit lain seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung kongestif bahkan sampai penyakit ginjal akut. Hipertensi terjadi ketika sistem kardiovaskular mengalami perubahan yang menyebabkan meningkatnya tekanan pada darah yang tidak wajar yang terjadi pada arteri selama lebih dari 1 waktu (Win Martani et al., 2022).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), diperkirakan sebanyak 972 juta orang di dunia atau 26,4% dari jumlah penduduk terserang

hipertensi pada tahun 2016, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan terjadi peningkatan sebesar 29,2%. Dari total 972 juta penderita hipertensi, hanya 333 juta saja yang berada di kawasan negara maju, sedangkan sisanya sebanyak 639 terdapat di negara berkembang dan Indonesia masuk di dalamnya. Penyakit hipertensi menjadi salah satu fokus dalam penelitian penuaan. Menurut Riskesdas tahun 2013, hipertensi termasuk kepada salah satu penyakit yang memerlukan perhatian khusus. Tingkat prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada usia 75 tahun ke atas. Begitu banyak penyebab hipertensi, sehingga kondisi ini menjadi penyakit dengan jumlah penderita yang sangat besar. Tercatat 1 miliar atau sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan angka ini terus meningkat (Ibrahi et al., 2019).

Hipertensi dapat ditangani dengan beberapa terapi seperti terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terdapat banyak jenis obat untuk antihipertensi serta beberapa racikan obat agar dapat mengendalikan hipertensi yang diderita pasien. Namun, hanya sebagian kecil dari mereka yang dapat mencapai target tekanan darah yang diinginkan, salah satu terapi non farmakologi adalah olahraga teratur. Kegiatan olahraga dan dilakukan secara teratur dapat memperbaiki masalah yang disebabkan oleh perubahan fungsi tubuh. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi non-obat atau non farmakoterapi. Salah satu dari penatalaksanaan non obat yaitu senam tera, senam adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk memelihara kesehatan jantung serta memperlancar aliran darah dalam tubuh. Dengan melakukan latihan fisik atau olahraga dapat memelihara otot dan sendi agar menjaganya tetap lentur, selain itu juga jantung akan terangsang sehingga dapat mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh. Senam tera merupakan sebuah kegiatan yang mengkombinasikan fisik dan mental dengan memadukan gerakan tubuh dengan menggunakan teknik dan irama pernafasan, memusatkan perhatian pada pikiran, dilakukan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan.

Senam tera merupakan jenis olahraga senam pernapasan yang dipadukan dengan gerak. Jenis senam ini terinspirasi dari salah satu senam yang berasal China yaitu senam *Tai Chi*, kemudian menteri pemuda olahraga mengusulkan mengubah nama *Tai chi* menjadi Senam Tera Indonesia, presiden pun menyetujui atas usulan dari menpora dan mengizinkan senam Tera ini disebarkan kepada masyarakat. Tera adalah singkatan dari *therapy exercise*, yang artinya olahraga sebagai terapi. Senam tera memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah setiap gerakan yang dilakukan, termasuk gerakan peregangan yang bertujuan untuk meregangkan otot sebelum melakukan gerakan senam. Selain itu, terdapat gerakan persendian yang membantu menggerakkan seluruh sendi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta gerakan pernapasan yang membantu meningkatkan kemampuan paru-paru dan memenuhi kebutuhan oksigen (Rahma, 2022).

Senam tera ini pun bisa menurunkan gejala dan keluhan-keluhan pada pasien hipertensi dimana pada keseluruhan pasien ketika setelah melakukan senam tera menjadi lebih rileks, berenergi, keluhan sakit kepala, mudah lelah, jantung yang berdebar jauh lebih ringan dibandingkan sebelum melakukan intervensi, dan kesulitan untuk tidur pada malam hari bisa berkurang (Segita, 2022).

Terdapat adanya perubahan pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukannya senam tera. Gerakan yang terdapat pada senam tera harus secara teratur dan harmonis, dengan target waktu selama 30-45 menit, setelah melakukan penelitian tersebut dalam waktu 2-4 kali senam mendapatkan hasil dengan nilai $P\text{value} = 0,000 < 0,05$ (Putri, 2022). Senam tera meliputi gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan pernapasan, yang memiliki manfaat tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga untuk menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Penurunan tersebut dapat merangsang kerja sistem saraf perifer, terutama parasimpatis, yang memicu terjadinya vasodilatasi dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah baik diastolik maupun sistolik. Menurut Segita, 2022 bahwa senam tera dijalankan dalam frekuensi 6x selama dua minggu dan pengecekan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah

latihan untuk menurunkan tekanan darah, hasil intervensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai $P=0,006$. Setelah mengikuti latihan, responden merasakan efek relaksasi dan perasaan yang lebih ringan. Lebih banyak bergerak dalam melakukan senam akan mempercepat proses penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitinjak., dkk 2022 menyatakan adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hasil signifikan atau nilai $p=0,002$ ($p<0,05$), kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah & Nurjanah, 2020) melakukan penelitian senam tera kepada lansia dengan hipertensi dengan nilai signifikan atau nilai $p=0,002$ ($p<0,05$).

Berdasarkan fenomena diatas dan penulis melakukan survey pada Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Pertiwi terdapat 30% lansia menderita hipertensi, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera, menurut beberapa dari penelitian senam tera dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil signifikan.

1.2. Rumusan Masalah

Dari hasil pemaparan latar belakang, ditentukan rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “bagaimana penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi responden

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat diimplementasikan oleh responden dan keluarga agar penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera dapat dilakukan secara mandiri.

2. Manfaat bagi perawat

Diharapkan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini bermanfaat dan dapat dilakukan kepada pasien lansia terutama yang memiliki riwayat hipertensi.

3. Manfaat bagi lembaga

a. Lembaga pelayanan kesehatan

Diharapkan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat serta dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan tindakan asuhan keperawatan dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera

b. Lembaga pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat menambah wawasan serta dapat dijadikan sebagai referensi dengan penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan metode senam tera.