

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Populasi lansia di dunia yang berusia 60 tahun ke atas berkembang pesat dibandingkan dengan usia lainnya. Indonesia merupakan negara yang berada di kawasan Asia Tenggara yang sedang melewati *era aging structured* dengan jumlah penduduk di atas 60 tahun berkisar 7,81%. Peningkatan penduduk lansia antara lain didorong oleh meningkatnya taraf sosial ekonomi masyarakat, kemajuan dalam bidang pelayanan kesehatan, serta meningkatnya tingkat kesadaran masyarakat (Juliastanti, 2021).

Lansia dapat diartikan sebagai menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (Sumartini, 2019). Proses menyambut hari tua dimana fungsi tubuh berangsur-angsur menurun ini disebut proses penuaan. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia yaitu salah satunya sistem kardiovaskuler. Katup jantung pada sistem kardiovaskuler menjadi lebih tebal serta keras. Kapasitas pemompaan jantung berkurang 1% per tahun dan denyut jantung berkurang. Respon stres jantung, hilangnya elastisitas pada pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah terjadi akibat adanya resistensi pembuluh darah perifer (Juliastanti, 2021).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik, sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (Prise & Wilson, 2006 dalam Muliyasari, 2020). Tekanan darah tinggi memiliki dampak buruk bagi kesehatan jika tidak segera ditangani. Dampak hipertensi terhadap lansia antara lain gangguan pembuluh darah, jantung (kardiovaskuler), dan penyakit ginjal, bahkan pecahnya pembuluh darah kapiler di otak disebut stroke dan berakibat fatal (Rahma, 2019).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017 menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%. Sedangkan, menurut Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), terendah di Papua sebesar (22,2%) sedangkan Kalimantan Barat didapatkan hasil prevalensi hipertensi sebesar 28,3%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, jumlah kasus hipertensi di Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2018 (dalam Martiningsih, 2019) sebanyak 17.376 kasus. Dalam tiga tahun terakhir, penyakit hipertensi berada pada urutan kedua dari gambaran 10 besar penyakit terbanyak di Kota Pontianak. Pada tahun 2018 didapatkan data prevalensi hipertensi di Kota Pontianak sebanyak 11.859 kasus dan meningkat pada tahun 2019 menjadi 14.639 kasus. Data rekam medik UPT Puskesmas Kampung Bali sendiri terdapat 1.056 kasus pasien hipertensi secara keseluruhan sedangkan untuk lansia terdapat 622 kasus lansia yang terdiagnosa pada tahun 2022. (Data Rekam Medik UPT Puskesmas kampung Bali, 2022).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor risiko yang mengakibatkan tekanan darah tinggi antara lain kelebihan berat badan, kurangnya olahraga, asupan garam berlebih, merokok, minum alkohol. Asupan garam yang berlebih, meningkatkan ketegangan pada jantung. Arteriosclerosis, kerusakan pada ginjal, masalah pembuluh darah, serangan jantung, dan stroke adalah beberapa gejala yang mengakibatkan risiko hipertensi. Faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi salah satunya adalah kurangnya olahraga. Kurang olahraga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi melalui peningkatan risiko obesitas. Orang yang pasif cenderung memiliki denyut jantung lebih cepat, semakin banyak otot jantung bekerja secara optimal dengan setiap kontraksi,

maka semakin keras jantung untuk memompa, membuat besar kekuatan pada arteri meningkat. terapi nonfarmakologi bagi penderita hipertensi adalah olahraga secara teratur. Studi menunjukkan bahwa olahraga teratur memiliki manfaat untuk penurunan tekanan darah, dan 30 menit aktivitas fisik sehari dapat untuk menurunkan tekanan darah, namun pada lansia tidak dianjurkan melakukan olahraga yang terlalu keras. Alternatif olahraga bagi lansia seperti jalan kaki, jogging, bersepeda dan senam (Nurhidayat, 2019).

Terapi untuk menurunkan hipertensi pada lansia antara lain terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat. Penatalaksanaan terapi nonfarmakologi dengan penurunan berat badan, hindari merokok, mengurangi konsumsi kopi, menghindari konsumsi alkohol, mengurangi asupan garam berlebih, menjauhi makanan berlemak, serta melakukan olahraga.

Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh dan olahraga sangat berperan penting dalam pengobatan tekanan darah tinggi, manfaat olahraga adalah meningkatkan jasmani, mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengoroposan tulang, membakar kalori dan mengurangi stres dan mampu menurunkan tekanan darah. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada usia lanjut dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional, bahkan latihan teratur dapat menurunkan tekanan darah 5-10 mmHg baik pada tekanan sistolik dan diastolik, olahraga yang tepat untuk lansia adalah senam lansia (Divine, 2019). 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 didalam tubuh (Widianti & Atikah, 2020).

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan jika diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga senam lansia

membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan didalam tubuh (Eviyanti, 2020). Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga terjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Ruhyanudin, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Penerapan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023” agar memberikan pengetahuan pada masyarakat bahwa penting untuk selalu melakukan olahraga dalam rangka mempertahankan kesehatan tubuh.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah ada Pengaruh penerapan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023 ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum
Mengetahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023.
2. Tujuan khusus
 - a. Penulis mampu melakukan pengkajian pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023.
 - b. Penulis mampu menganalisa masalah keperawatan dan merumuskan diagnosa keperawatan dengan konsep teori terkait lansia dengan

hipertensi di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023.

- c. Penulis mampu menganalisa Intervensi keperawatan dengan melakukan senam lansia yang berguna untuk menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023.
- d. Penulis mampu melakukan implementasi yang dapat dilakukan terkait penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023.
- e. Penulis mampu mengevaluasi tindakan keperawatan yang telah diberikan terkait penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak Tahun 2023.
- f. Penulis mampu mengevaluasi hasil analisis Intervensi Senam Lansia Pada kasus Hipertensi pada Lansia

D. MANFAAT PENULISAN

Hasil penelitian diharapkan memberi manfaat :

1. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan bisa menjadi gambaran atau pandangan terhadap institusi pendidikan mengenai pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Bagi Masyarakat
Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan terhindar dari komplikasi penyakit hipertensi
3. Bagi Perkembangan Ilmu
Keperawatan merupakan badan (sumber) data peneliti berikutnya dan sebagai motivasi bagi pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan sebagai giat untuk terus meningkatkan kualitas sinergi praktek keperawatan di masyarakat pada umumnya.

E. JURNAL TERKAIT PENELITIAN

Tabel 1.1 Jurnal Terkait

Judul	Peneliti	Tahun	Hasil
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI	Cut Rahmiat	2020	Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (<i>quasi experiment</i>) dengan rancangan <i>pre and post test without control</i> . Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Darussalam Kabupaten Aceh Besar terhadap lansia yang mengalami hipertensi. Tekanan darah di ukur dengan menggunakan spigmomanometer, uji statistik yang digunakan Non-parametrik. Untuk melihat tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia menggunakan Uji t-test. Setelah dilakukan senam lansia selama enam (6) kali dalam waktu 2 (dua) minggu pada lansia yang mengalami hipertensi, secara umum terdapat perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah senam lansia dengan p-value 0,000, dengan demikian diharapkan senam lansia ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan dalam penanganan hipertensi terutama pada lansia.
EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH : Literature Review	Junaedi Yunding	2021	Metode dalam tinjauan literatur ini adalah mengumpulkan jurnal-jurnal relevan yang didapatkan pada database Pubmed dan Google Scholar dengan rentang waktu 01 Mei 2014 sampai 31 Mei 2020 (5 tahun). Hasil dan kesimpulan, berdasarkan hasil review yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Tekanan darah akan turun jika pembuluh darah mengalami relaksasi dan pelebaran yang dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah.

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI BPSTW SLEMAN YOGYAKARTA 2020	Eviyanti	2020	Desain penelitian adalah kuantitatif eksperimental menggunakan pra eksperimental dengan rancangan one Group Pretest-Post Design. Subyek penelitian adalah lansia hipertensi yang tinggal di BPSTW Kab.Sleman Yogyakarta. Teknik sampling dengan Purposive Sampling. Analisis data menggunakan uji statistik dependen t test, dan Wilcoxon. Hasil:Hasil analisis TD sistolik sebelum dan setelah senam lansia dengan uji paired t-test nilai p-value sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05.
--	----------	------	--

