

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan proses akhir dari perkembangan manusia. Proses akhir perkembangan ditandai dengan penurunan sistem kardiovaskuler. Salah satu masalah yang dihadapi lansia pada penurunan fungsi kardiovaskuler adalah hipertensi (Karim, 2019). Hipertensi pada lansia terjadi karena adanya penebalan pada dinding arteri yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot. Faktor risiko hipertensi yang dapat di ubah salah satunya adalah dengan cara olahraga rutin salah satunya senam pronalis (Saputra, 2019).

Menurut WHO (2019) hipertensi pada lansia meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar orang di dunia. Pada tahun 2013 lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 66.711 dan meningkat pada tahun 2018 sebanyak 135.474 (Risksedas, 2018). Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2018 menyebutkan lansia yang mengalami hipertensi di Kalbar sebesar 9,53 dari jumlah sampel 300 rumah tangga lansia yang diambil.

Terapi hipertensi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan salah satu contoh terapi non farmakologi yaitu: Menjalani pola hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah, Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines adalah: Olahraga menyebabkan perubahan terhadap sistem sirkulasi dan pernafasan dimana keduanya berlangsung bersamaan sebagai respon homeostatic. Salah satu latihan olahraga yang sering digunakan pada penderita hipertensi adalah olahraga senam aerobic (Melinda, 2022).

Salah satu program pemerintah yaitu senam prolansis merupakan bentuk latihan jasmani aerobic. Tujuan dari kegiatan senam prolansis ini adalah untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis terkhusus pada penyakit hipertensi

untuk mencapai kualitas hidup sehat dan mencegah timbulnya komplikasi penyakit. Termasuk kepatuhan dalam menjalankan pengobatan adalah respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat- sakit, penyakit dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan). Dimana kegiatan ini bertujuan untuk menunjukkan penurunan dari tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada para penderita hipertensi. Kegiatan senam ini menimbulkan efek bloker yang dapat memenangkan sistem saraf simpatikus, dimana bila terjadi penurunan aktivitas simpatik pada pembuluh darah perifer dapat menjadi petunjuk penurunan tekanan darah (Syamson, 2020).

Aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Oleh karena itu, melalui program posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas meningkatkan aktivitas fisik lansia sehingga lansia termotivasi untuk mengikuti kegiatan dibawa binaan puskesmas melalui posyandu lansia (Maksuk, 2020).

Penelitian Kiki Melinda, dkk (2022) yang berjudul “hubungan antara rutinitas senam prolanis dengan kualitas hidup pasien hipertensi: studi di Puskesmas Kejaksan dan Kalitanjung Kota Cirebon” didapatkan, berdasarkan uji statistik menunjukkan nilai $=0.004$ ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan antara rutinitas senam prolanis dengan kualitas hidup pasien hipertensi dan menunjukan hasil korelasi yang positif, yaitu frekuensi senam prolanis memiliki hubungan searah yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang cukup.

Menurut penelitian Maksuk, dkk (2020) yang berjudul “pengaruh senam prolanis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi” didapatkan, berdasarkan uji statistik menggunakan *paired t-test* nilai $p = 0,0005$ ($p < 0,05$) yang artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah implementasi senam prolanis yang dilakukan lansia saat mengikuti Posyandu Lansia di Puskesmas Pegayut.

Sedangkan penelitian Hasrul, dkk (2020) yang berjudul “pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” didapatkan, berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$) yang artinya ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di Kabupaten Kayong Utara sebesar 8,09. Di Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana terdapat 134 lansia yang mengalami hipertensi (Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul “Analisis Penerapan Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Senam Prolanis terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hasil pengaplikasian “Analisis Penerapan Aktivitas Fisik (*Physical Activity*) Senam Prolanis terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil analisis penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siduk Kecamatan Sukadana

2. Tujuan Khusus

1. Memberikan gambaran konsep penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi
2. Membandingkan asuhan keperawatan teoritis dengan asuhan keperawatan yang diberikan terhadap Tn.T dengan penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi
3. Menganalisis intervensi penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia yang Mengalami Hipertensi

Hasil karya ilmiah ini diharapkan lansia yang mengalami hipertensi dapat menerapkan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dan bahan ajar untuk mengenal asuhan keperawatan dengan analisis penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis dapat mengaplikasikan teori-teori atau karya inovasi yang diperoleh di pelayanan kesehatan dan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan mengenai asuhan keperawatan terhadap analisis penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.