

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berolahraga teratur bisa mengendalikan masalah yang dialami oleh tubuh. Olahraga mempunyai fungsi dalam meningkatkan kesehatan jasmani. Olahraga yang dilakukan dengan cara terapi fisik dengan cara menggunakan terapi senam. Senam yang bisa digunakan ialah senam tera. Kegiatan yang memadukan gerakan dengan teknik ritme pernafasan serta dilakukan dengan teratur dan benar. Senam tera cocok untuk lansia karena dapat mengurangi risiko cedera. Senam tera dilakukan dengan gerakan yang santai, bukan gerakan yang tersentak-sentak (Ghani, 2009). Senam tera yang bertujuan untuk mendorong kerja jantung agar optimal, meningkatkan aliran darah, meredakan rasa stress dan menurunkan tekanan darah (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Dapat dikatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi ketika tekanan darah mengalami kenaikan (Smeltzer, 2017). Hipertensi termasuk penyakit tidak menular, namun dapat mengakibatkan kematian di dunia. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala-gejala seperti adanya penyakit hipertensi. Untuk menentukan diagnosa dari hipertensi dapat dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah dengan cara dua kali pengukuran untuk hasil yang optimal (Safitri & Sius, 2021). Hipertensi menjadi penyakit degeneratif sehingga dapat menjadi penyakit yang turun temurun dari keluarga yang mempunyai riwayat hipertensi. degenerative sehingga dapat menjadi penyakit yang turun temurun dari keluarga

yang mempunyai riwayat hipertensi. Penyakit hipertensi akan meningkat seiring pola hidup yang jauh dari kata bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2019).

Tekanan darah dapat naik seiring bertambahnya usia. Dari hasil Kemenkes 2018 lansia menjadi penyumbang terbesar prevelensi penyakit hipertensi. Namun, hipertensi pada lansia sudah sering terjadi karena fungsi jantung dalam memompa darah menurun (Nurhidayat 2015). Perubahan jantung pada usia lanjut, termasuk penebalan dinding ventrikel kiri dan hilangnya kekenyalan otot jantung, yang dapat berdampak pada pembuluh darah lansia dan membuat mereka lebih rentan terhadap hipertensi (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Data dari WHO prevalensi penderita hipertensi sebesar 22% dari semua masyarakat di dunia. Prevalensi penderita hipertensi tertinggi ialah 27% yang berada di wilayah Afrika. Dan Asia Tenggara sebesar 25% yang menempati urutan ke 3. Prevalensi penderita hipertensi penduduk Indonesia berdasarkan hasil diagnosis dokter sebesar 8,36%, sedangkan menurut hasil diagnosis obat sebesar 8,84%, dan menurut hasil pengukuran sebesar 34,11% dari 273,5 juta penduduk Indonesia. Prevalensi penduduk usia 55-64 tahun sebesar 55,23%, 65-74 tahun sebesar 63,22%, sedangkan untuk usia 75+ sebesar 69,53%. Dari segi jenis kelamin perempuan lebih mendominasi sebagai penderita hipertensi yaitu sebesar 36,85% dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki persentase 31,34%. Prevalensi penderita Hipertensi terbanyak di wilayah Kalimantan Selatan yaitu 44,13%. Dan yang paling sedikit di wilayah Papua yaitu

22,22% (Riskesdas, 2018).

Menurut Kemenkes (2018), prevalensi penderita hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%, dibandingkan dari hasil prevalensi Riskesdas 2013 yaitu sebesar 26,4%. Dari hasil tersebut penderita hipertensi mengalami peningkatan pertahun. Dari jumlah perkiraan penderita Hipertensi usia 15 tahun lebih di wilayah Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 orang. Perbandingan laki-laki sebesar 48,83% dan perempuan mempunyai prevalensi sebesar 51,17% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Menurut Dinas Kabupaten Magetan pada tahun (2019), dari hasil pengunjung Puskesmas yang berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami hipertensi sebanyak 108.401 orang atau 52.9% dari pengunjung Puskesmas (Dinas Kesehatan Magetan, 2019). Dari hasil survey hipertensi menjadi penyakit terbanyak yang diderita oleh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. Penderita hipertensi sebanyak 45 orang di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. Prevalensi yang tinggi dapat dikaitkan pada orang-orang dengan kondisi keengganan untuk mengatur tekanan darah mereka. Meskipun tidak dapat disembuhkan, tekanan darah tinggi dapat dijaga. Mengontrol tekanan darah pada mereka yang menderita hipertensi adalah menjaga dalam kisaran normal atau menjaga agar tidak meningkat. (Prisdiantika, 2018). Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang memerlukan pencegahan dan pengendalian yang baik. Pengendalian tekanan darah yang tinggi sangat perlu dilakukan bagi penderita hipertensi sebagai upaya mencegah kekambuhan hipertensi yang lebih parah. Banyak orang yang menganggap

bahwa mengontrol tekanan darah bukanlah hal yang berarti. Tekanan darah yang tidak terkendali bisa memicu terjadinya komplikasi seperti gangguan kardiovaskular, gagal jantung, gagal ginjal, stroke (Smeltzer, 2014). Tidak adanya upaya untuk mengendalikan tekanan darah akan menyebabkan kematian.

Tekanan darah tinggi bisa dicegah dan dikontrol dengan cara menjalani olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan dengan cara senam tera. Namun masih banyak lansia yang belum mengetahui manfaat senam tera sebagai upaya pengendalian hipertensi. Kegiatan senam tera ini boleh dilakukan sebagai pendamping atau pengganti obat farmakologi pada penderita hipertensi. Kurangnya olahraga atau senam tera dapat menyebabkan otot dan sendi menjadi lebih kaku, kekuatan otot dan sendi menurun, sistem pencernaan kurang lancar, dan fungsi jantung dan peredaran darah kurang lancar, mudah lelah, kualitas tidur menurun. Karena senam tera bermanfaat untuk meregangkan otot dan sendi, memperlancar sistem pencernaan, memperbaiki fungsi jantung dan peredaran darah (Ghani, 2009).

Menurut (Khasanah & Nurjanah, 2020), ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya senam tera selama 3 kali dalam seminggu secara rutin. Senam tera mempengaruhi jantung dan vascular dalam meningkatkan fungsinya. Menurut Parwati, dkk (2013), kebugaran jantung lansia meningkat setelah dilakukan senam dalam 3 kali seminggu. Sedangkan menurut Richi, Yuliwa (2018), senam tera dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur lansia. Ada beberapa senam

yang dapat dilakukan lansia sebagai pengendalian tekanan darah yang bisa dilakukan 1-3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan senam tera.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan senam tera.
3. Menganalisis pengaruh senam tera terhadap tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan wawasan dan pengetahuan bagi pendidikan dan peneliti sendiri tentang pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.

2. Manfaat bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tenaga kesehatan untuk meningkatkan program senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.

3. Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah ilmu atau wawasan tentang pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah, dan sebagai referensi perpustakaan, dan bisa digunakan sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan dalam belajar mengajar.

4. Manfaat bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan tentang pengaruh senam tera sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

5. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Purwati N.M., Karmaya N.M., dan Sutjana D.P (2013). Dengan judul jurnal Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru Lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest dan posttest design*. Pendekatan Rockport untuk menilai kebugaran paru-paru 15 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel menggunakan metode purposive sampling. Kebugaran jantung paru sebagai variabel terikat, sedangkan Senam Tera Indonesia sebagai variabel bebas. Selama dua bulan, Senam Tera Indonesia dan tes kebugaran kardiovaskular diberikan tiga kali setiap minggu.
 - a. Persamaan dari penelitian ini pada variabel independen yaitu senam tera, dan sama-sama meneliti pengaruh senam tera.
 - b. Perbedaan penelitian berada pada variabel dependennya, tempat penelitian.
 - c. Penelitian yang dilaksanakan adalah senam tera terhadap kebugaran jantung dan paru. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.
2. Khasanah & Nurjanah (2020). Dengan judul jurnal pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah. Pendekatan Non Probability Sampling adalah yang digunakan. Ada 15 sampel, desain penelitian

yang digunakan adalah one group pretest and posttest quasi-experimental, pengolahan data dengan uji-T.

- a. Persamaan dari penelitian ini pada variabel independen yaitu senam tera, dan sama-sama meneliti pengaruh senam tera.
 - b. Perbedaan dalam penelitian terletak pada variabel dependennya, dan tempat penelitian.
 - c. Penelitian yang sudah dilakukan adalah senam tera terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.
3. Richi, Yuliwa (2018). Dengan judul hubungan antara senam tera dengan jumlah dan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana pola tidur wanita lansia dan olahraga sehari-hari berhubungan satu sama lain. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional. menggunakan metode retrospektif dan pendekatan case control. 30 orang menjadi sampel penelitian. Ada 15 orang yang melakukan latihan dan 15 orang yang tidak. Kuesioner adalah alat penelitian yang digunakan.
- a. Persamaan dari penelitian ini pada variabel independen yaitu senam tera
 - b. Perbedaan penelitian ini terletak dari variabel dependennya, tempat penelitian dan meneliti hubungan senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur.
 - c. Penelitian yang sudah dilakukan adalah hubungan senam tera

dengan kualitas dan kuantitas tidur. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh senam tera terhadap pengendalian hipertensi.

4. NI Made Sumartyawati, dkk (2018). Dengan judul efektivitas pemberian rebusan daun sirsak (*annona muricata*) dan senam tera terhadap perubahan kadar asam urat. Pre-experimental two-group pretest and post-test design digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, 42 responden dijadikan sampel. menggunakan uji t sampel berpasangan dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk menganalisis data.
 - a. Persamaan dari penelitian ini pada variabel independen yaitu senam tera
 - b. Perbedaan penelitian ini terletak dari variabel dependennya, tempat penelitian, pemberian daun sirsak, dan meneliti daun sirsak dan senam tera terhadap perubahan kadar asam urat.
 - c. Penelitian yang sudah dilakukan adalah efektivitas daun sirsak dan senam tera terhadap perubahan kadar asam urat. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah.