

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian karena dapat menjadi faktor kematian yang utama di negara maju dan negara berkembang. Disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu faktor penyakit, faktor usia, faktor genetik, faktor jenis kelamin, kurang gerak pada tubuh, asupan garam yang berlebih, obesitas, kurang tidur, makanan berlemak, kalori dan kadar gula, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres (Adi, 2014 dalam Rahmiati & Tjut Irma, 2020). Menurut Mauk (2017) senam lansia merupakan olahraga bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui serangkaian gerakan yang terkoordinasi, terarah, dan terstruktur. (Yanti dkk, 2021). Salah satu olahraga yang mampu menurunkan perubahan fisik pada lansia dan aman jika dilakukan adalah senam, latihan yang dilakukan secara rutin akan memberikan manfaat kesehatan yang nyata pada individu lanjut usia, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan jantung dan dapat menurunkan tekanan darah serta mengurangi penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah, sehingga menjaga elastisitasnya khususnya pada lansia. Selain itu juga akan membantu melatih otot-otot jantung saat berkontraksi sehingga kemampuan jantung untuk mengalirkan darah tetap terjaga. (Riset Kesehatan Dasar 2013).

World Health Organization (WHO) memprediksi prevalensi global kasus hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dari seluruh dunia.

Prevalensi kasus hipertensi tertinggi ada di Afrika sebesar 27%. Asia Tenggara menduduki urutan ke 3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 Miliar orang didunia menderita hipertensi, yang dimana artinya 1 dan 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Tingkat penderita hipertensi meningkat setiap tahunnya, sekitar 1,5 Miliar orang diprediksi menyandang hipertensi di tahun 2025 (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2021). Dijelaskan oleh Riskesdas (2018) bahwa prevalensi dari hipertensi di Indonesia berdasarkan dari hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun yaitu sebesar (34,1%) kasus tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan paling rendah di Papua sebesar (22,2%). Sedangkan estimasi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, dan angka kematian di Indonesia karena hipertensi sebesar 427.218 kematian (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Di Jawa Timur pada tahun 2018 prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 36,3%. Pada tahun 2020 kasus hipertensi mengalami penurunan dikarenakan pandemi Covid-19 sehingga masyarakat yang mengalami hipertensi tidak berobat ke puskesmas. Penderita hipertensi pada wanita di Jawa Timur mengalami peningkatan, pada tahun 2019 terdapat 41,6% sedangkan ditahun 2020 sebanyak 39,% dan pada tahun 2021 naik menjadi 52,% dibandingkan jumlah laki-laki yang menderita hipertensi sebanyak 45,4% pada tahun 2021 (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2021). Bersumber dari Dinas Kesehatan Magetan angka hipertensi pada tahun 2020 terdapat 794 kasus, pada tahun 2021 kasus hipertensi 199 kasus dan pada tahun 2022 hingga bulan juli tercatat 340 kasus penderita hipertensi (Jawa

Pos, 2022). Data yang disampaikan oleh Kepala UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan total lansia per juli tahun 2023 berjumlah 110 lansia sedangkan lansia yang mempunyai riwayat hipertensi yaitu 23 lansia.

Menurut Whelton et al (2018) menjelaskan bahwa secara garis besar tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan peningkatan pada tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg yang dilakukan pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit pada keadaan yang cukup istirahat atau tenang. Hipertensi dijadikan mediasi berbagai macam kerusakan organ (MBKO). Dijelaskan oleh Pamukcu (2021) kerusakan organ disebabkan oleh perubahan structural atau fungsional dari pembuluh darah arteri dan atau organ yang disuplai dan disebabkan karena adanya peningkatan derajat dari tekanan darah terutama pada pasien dengan masalah hipertensi tingkat 1 dan tingkat 2. Organ akhir yang mengalami kerusakan ini dapat termasuk penyakit pada otak antara lain TIA (*Transient Ischaemic Attack*) atau stroke, gagal jantung, kerusakan pada arteri pusat dan perifer, kerusakan pada ginjal, dan renopati hipertensi pada mata (Jabani, dkk, 2021).

Senam lansia merupakan serangkaian dari gerak nada yang teratur dan terarah serta tersusun yang diikuti oleh lansia dalam bentuk latihan fisik yang mempengaruhi dalam kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga senam ini dapat membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan segar karena senam melatih tulang tetap kuat dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Aji, 2015 dalam Rahmiati, 2020). Senam juga mampu menstimulasi pengeluaran dari hormone endorfin. Kemampuan hormon endorfin sebagai penenang alami yang dihasilkan oleh

otak, menimbulkan sensasi nyaman dan dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga mampu mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan Skripsi Penelitian dengan judul Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di UPT PSTW Magetan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di UPT PSTW Magetan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum melakukan latihan senam tera di UPT PSTW Magetan.
2. Mengetahui tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah melakukan kegiatan senam tera di UPT PSTW Magetan.
3. Menganalisis pengaruh dilakukan latihan senam tera pada lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam pengembangan ilmu keperawatan yang berkaitan dengan pengaruh pemberian latihan senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT PSTW Magetan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan evaluasi yang diperlukan dalam memberikan implementasi pencegahan atau penanganan hipertensi dengan dilakukannya senam tera selain minum obat hipertensi rutin.

2. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan ilmu pengetahuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi lansia dengan hipertensi bahwa kegiatan senam tera dapat dimanfaatkan untuk mencegah atau menurunkan tekanan darah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk memperluas penelitian dengan tema yang sama yaitu pengaruh senam

tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi bagi peneliti yang akan datang.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Jurnal Meyi Yanti, Alkafi, & Defi Yulita, 2021. Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Peneliti memberikan intervensi senam lansia pada 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok dimana 16 responden tidak diberikan latihan senam lansia dan 16 responden diberikan latihan senam lansia. Pada penelitian ini senam lansia dilakukan sebanyak dua kali dan pengumpulan data dilakukan selama empat minggu. Kegiatan ini selesai sesuai dengan jadwal rencana kegiatan di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam. Pengumpulan data dilakukan 30 menit sebelum kegiatan latihan dan 30 menit setelah kegiatan latihan senam lansia diberikan. Hasil dari penelitian adalah pemberian latihan senam lansia mempengaruhi tekanan darah lansia hipertensi di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kota Padang. Persamaan dari penelitian ini adalah variabel dependen berhubungan dengan hipertensi dan variabel independen menggunakan sampel lansia dengan masalah hipertensi, sedangkan perbedaannya pada metode penelitian pada jurnal ini menggunakan *Quasi experimental Pre-test dan post-test with control-group design* sedangkan penelitian ini menggunakan *Quasi experimental Single-group Interrupted Time-Series Design* dan menggunakan intervensi senam tera.
2. Jurnal Andry Sartika, dkk, 2020. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. Peneliti memberikan intervensi senam lansia pada 20 orang usia lanjut dengan umur lebih dari 60 tahun yang tidak

mengonsumsi obat hipertensi, tidak mengalami gangguan pada fisik, dapat melihat dan mendengar. Pemberian intervensi pada kelompok perlakuan dilakukan pengukuran tekanan darah 15 menit sebelum pemberian senam kepada lansia dan 30 menit setelah memberikan latihan senam lansia. Penelitian ini memberikan senam lansia selama 3 kali dalam seminggu dan hasil pengukuran diambil pada pertemuan ke 3. Hasil dari jurnal ini adalah senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 14,67 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 4,46 mmHg. Persamaan variabel dependen yaitu hipertensi, variabel independen lansia dengan hipertensi. Perbedaan pada metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini menggunakan (*pre experimen design*) menggunakan rancangan *one grup pretest-post test design* sedangkan pada penelitian menggunakan intervensi senam tera dengan metode penelitian *Quasi experimental Single-group Interrupted Time-Series Design*.

3. Jurnal Ismakal et al, 2023. The Impact Of Tera Gymnastics On The Reduction Of Hypertension In The Elderly. Peneliti memberikan intervensi senam tera sebanyak 1 kali dengan jumlah 14 responden lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam tera dengan mean adalah sebesar 17,500 dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dengan mean sebesar 13,929. Berdasarkan hasil uji statistic dengan uji hipotesis diperoleh p value = 0,000 ($p < 0,05$). Persamaan variabel dependen yaitu hipertensi, variabel independen lansia dengan hipertensi. Perbedaan pada

metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini menggunakan *Quasi Eksperimen dengan One Group PreTest – Postest Design* sedangkan pada penelitian pemberian senam tera sebanyak 3 kali seminggu selama 6 kali sesi latihan, dengan metode penelitian *Quasi experimental Single-group Interrupted Time-Series Design*.

