

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu kegiatan olahraga atau senam yang bisa dilakukan untuk lansia adalah senam Tai Chi (Adenikheir, 2014). Tai Chi merupakan latihan aerobik dengan gerakan halus dan relatif lambat sehingga dikategorikan sebagai latihan yang bersifat *low impact velocity* dan merupakan bentuk latihan yang cocok untuk lansia. Selain itu, senam Taichi ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Atika Yulianti, 2019). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dan menjadi masalah pada kesehatan masyarakat saat ini, karena penyakit hipertensi ini muncul bisa tanpa ada gejala dan sering disebut dengan “*silent killer*” (pembunuh diam-diam) secara luas dikenal dengan penyakit kardiovaskuler (Depkes, 2013). Hipertensi ini dapat diubah dengan perilaku kita dan bagi yang sudah terkena tekanan darah (hipertensi) dapat dikendalikan dengan cara beraktifitas fisik yang cukup salah satunya dengan cara melakukan senam lansia (Tai Chi), diet sehat, tidak merokok dan selalu rajin minum obat sesuai anjuran. Maka penyakit ini jika tidak ditangani dengan baik bisa menurunkan kualitas hidup pada lansia karena meningkatkan tingkat kesakitan yang bisa menyebabkan kematian (Adenikheir, 2014).

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* di dunia ini sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi, ditahun 2025 diprediksi mengalami peningkatan menjadi sebesar 29,2%. Pada kawasan

Asia penyakit hipertensi ini telah membuat orang meninggal dunia sebanyak 1,5 juta orang per tahunnya. Di Jawa Timur jumlah orang penderita hipertensi menurut dokter dan hasil pengukuran pada penduduk yang usianya > 18 tahun mencapai 26,2 % (Riskesdas, 2013) dan mengalami kenaikan menjadi 36,3 % (Riskesdas, 2018). Data dari Dinas Kesehatan Ponorogo pada tahun 2020 mengatakan bahwa jumlah penduduk di Kecamatan Sukorejo yang terkena hipertensi ada 4,040 penderita hipertensi dan dari data tersebut menyatakan bahwa Kecamatan Sukorejo penderita hipertensi yang paling tertinggi atau urutan pertama di Kabupaten Ponorogo (Dinkes Ponorogo 2020).

Ada beberapa jenis intervensi untuk lansia menjadi sehat dan sejahtera antara lain dengan melaksanakan aktivitas fisik atau olahraga yang cukup, pola makan yang sehat dan teratur, menghindari hal-hal buruk seperti merokok, minum alkohol dan menghindari polutan serta berusaha membebaskan diri dari gangguan / beban mental psikologi, melalui berbagai kegiatan dengan masyarakat yang ada dilingkungan sekitar (Griwijoyo & sidik, 2012). Aktivitas fisik sendiri dapat membuat tubuh mengeluarkan hormon adrenalin, serotonin, dopamine dan endorpin yang bekerja untuk membuat tubuh menjadi lebih baik, endorpin merupakan penghilang rasa sakit alami yang ada pada tubuh dan dapat mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur di malam hari (Yurintika et al, 2013). Selain itu, senam Taichi ini dapat meningkatkan kemampuan otot untuk mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Hal ini terjadi karena luas permukaan difusi O₂

di dalam otot meningkat sehingga difusi O₂ dari kapiler ke otot menjadi lebih mudah, sedangkan difusi CO₂ dari kapiler ke otot menjadi lebih mudah dan metabolisme aerobik dapat membentuk energi dalam otot menjadi lebih baik. Selain itu dapat membuat daya tahan jantung dan paru menjadi lebih baik karena terjadi peningkatan kapasitas paru-paru akibat gerakan dari senam Taichi ini yang lembut secara terus menerus dan disertai dengan penarikan dan menghembuskan nafas yang panjang. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan otot pernafasan dan bisa meningkatkan elastisitas rongga dada dan paru-paru sehingga paru-paru dapat mengembang dan dinding dada menjadi meningkat (Adenkheir, 2014).

Senam Tai Chi ini memberikan dampak yaitu aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi seimbang. Latihan senam ini juga dapat meningkatkan antioksidan untuk menghikangkan radikal bebas dalam tubuh dalam tubuh dan menstabilkan tekanan darah (Sutanto, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Atika Yulianti (2019) mengenai senam Taichi efektif menurunkan Tekanan darah, Gula darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hasil yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Adapun upaya atau solusi yang dapat menurunkan hipertensi atau tekanan darah ini banyak yang menggunakan intervensi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan yang bisa memberikan dampak negatif bagi penggunaannya jika dilakukan dengan kurun waktu yang lama (Sagiran, 2013). Karena selain dengan tindakan

farmakologi juga bisa dilakukan tindakan non farmakologi seperti dengan melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, melakukan senam secara terencana dan terstruktur dapat menurunkan tekan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan senam Tai Chi. Maka peneliti perlu melakukan pembuktiannya, dengan melakukan Studi Literatur dengan judul “ Efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi “.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana Efektivitas senam Lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berdasarkan studi empiris lima tahun terakhir?.

1.3. Tujuan

Untuk mengetahui efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berdasarkan studi empiris lima tahun terakhir.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Literature Riview ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam keperawatan mengenai efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Literature Riview ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi penulis mengenai efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Penulis selanjutnya

Literature Riview ini sebagai sumber referensi dalam penyusunan skripsi tentang efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Pendidikan

Hasil ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan ilmu tentang penyusunan *literature riview* sehingga bisa bermanfaat untuk yang akan datang

