

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah faktor risiko utama dalam perkembangan penyakit kardiovaskular termasuk stroke dan penyakit arteri koroner. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis, di mana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik melebihi 90 mmHg (Korsager Larsen & Matchkov, 2016). Beberapa faktor dapat menyebabkan tekanan darah sulit turun meliputi faktor fisiologis penuaan dan penyakit penyerta, serta kebiasaan hidup dan pola perilaku tertentu, seperti konsumsi natrium yang berlebihan, obesitas, stres, merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur (Maksuk et al., 2020). Intervensi farmakologi dan non-farmakologi merupakan strategi yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengobati hipertensi adalah melakukan aktivitas fisik.

Banyak lansia masih mengalami tekanan darah tinggi yang tidak terkendali, meskipun telah menggunakan obat antihipertensi yang dianggap efektif, murah dan direkomendasikan dalam pedoman praktik klinis tetapi penggunaan obat yang berlebihan dapat menyebabkan biaya yang lebih tinggi dan risiko efek samping (Bowling et al., 2021). Akibatnya, diperlukan metode pencegahan hipertensi yang lebih murah,

aman dan mudah. Salah satu metode yang telah terbukti efektif untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah senam hipertensi (Cao et al., 2019). Kepatuhan dalam mengikuti program senam hipertensi dianggap memiliki peran yang penting dalam membantu lansia menjaga kestabilan tekanan darah mereka (Santaularia et al., 2017).

Proses menua secara fisiologis dapat meningkatkan risiko hipertensi, prevalensi meningkat dari 27% pada pasien di bawah 60 tahun menjadi 74% pada pasien di atas 80 tahun (Oliveros et al., 2020). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 merupakan target global untuk penyakit tidak menular. Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%, dan meningkat seiring bertambahnya usia. Ini lebih tinggi dari hasil Riskesdas 2013 (26,4%), yang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Di Provinsi Jawa Timur jumlah estimasi penderita hipertensi ada 11.702.478 orang yang berusia lebih dari 15 tahun, dengan proporsi pria 48,8% dan perempuan 51,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di seluruh kota Ponorogo mencapai 291.738 orang, hal ini menunjukkan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat yang serius yang membutuhkan perhatian dan perawatan khusus. Dalam tahun 2023, Kecamatan Bungkal jumlah penderita hipertensi yang signifikan yaitu 12.180 orang, diantaranya yaitu 5.951 laki-laki dan

6.229 perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2023). Menurut data kelompok prolanis di Kecamatan Bungkal terdapat 45 lansia yang mengikuti kelompok prolanis.

Hipertensi merupakan kondisi yang sering terjadi, terutama pada lansia. Ada dua faktor yang memengaruhi tekanan darah yaitu curah jantung dan resistensi pembuluh darah total (resistensi perifer total). Peningkatan resistensi pembuluh darah total disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah dan retensi natrium dan udara, serta peningkatan frekuensi denyut jantung atau volume darah yang dipompa (Ganong and Hall, 2016). Selain itu, pengaturan tekanan darah juga melibatkan sistem saraf dan hormon, sistem saraf simpatik dan hormon seperti renin, angiotensin dan aldosteron berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti penuaan, obesitas dan kondisi medis lainnya. Oleh karena itu, memahami mekanisme ini sangat penting untuk melakukan intervensi yang efektif dalam mengelola hipertensi, terutama pada lansia (Ganong and Hall, 2016).

Banyak lansia dengan hipertensi terus mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol (Bowling et al., 2021). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan organ dan meningkatkan risiko stroke, gangguan ginjal, kebutaan dan serangan jantung (Dewi Nurpuspitasari et al., 2024). Menurut beberapa penelitian, melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Santaularia et al., 2017). Salah satu strategi pemerintah dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di Indonesia

adalah melalui kemitraan dengan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS). Tujuan Prolanis adalah untuk membantu penderita hipertensi mencapai kualitas hidup terbaik mereka. Jenis aktivitas Prolanis termasuk konsultasi medis, instruksi untuk kelompok peserta, pengawasan kesehatan dan pengobatan dokter. Kegiatan ini jelas menguntungkan pasien BPJS Kesehatan. Karena pembiayaan yang tinggi untuk pasien dengan penyakit kronis, pencegahan PTM dapat membantu BPJS Kesehatan (Dewi Nurpuspitasari et al., 2024). Salah satu hambatan utama dalam menerapkan program latihan ini adalah tingkat kepatuhan yang bervariasi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Santaularia et al. (2017) menemukan bahwa penurunan tekanan darah yang lebih besar dialami oleh lansia yang patuh pada program latihan fisik.

Senam hipertensi atau senam prolanis tidak hanya mengatur tekanan darah tetapi juga dapat mengurangi stress dan ketegangan yang sering menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah. Dalam Al-Qur'an, kita diajarkan untuk mengelola stress dan kecemasan dengan mengingat Allah dan berdoa yang dapat memberikan ketenangan batin. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Ar-Ra'du (13:28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”

Aktivitas fisik seperti senam bisa berfungsi sebagai cara untuk menenangkan pikiran, karena selain dapat menurunkan tekanan darah, olahraga juga dapat merangsang pelepasan endorfin (hormon kebahagiaan), yang dapat mengurangi stres dan kecemasan. Ketenangan batin ini sangat penting untuk mengelola hipertensi, karena stress dan kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan kepatuhan senam hipertensi dengan kestabilan tekanan darah pada lansia di kelompok Prolanis di Kecamatan Baungkal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan kepatuhan senam hipertensi dengan kestabilan tekanan darah lansia pada kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan kepatuhan senam hipertensi dengan kestabilan tekanan darah lansia pada kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kepatuhan senam hipertensi pada lansia kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal
2. Mengidentifikasi kestabilan tekanan darah pada lansia kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal

3. Menganalisis hubungan kepatuhan senam hipertensi dengan kestabilan tekanan darah lansia pada kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi (Fakultas Kesehatan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan dan referensi dalam pembelajaran keperawatan dan manajemen keperawatan kronis, khususnya dalam mata kuliah keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas.

2. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman langsung dalam merancang, mengembangkan dan menganalisis data penelitian mengenai kepatuhan senam hipertensi dan dampaknya terhadap kestabilan tekanan darah lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama lansia mengenai pentingnya senam hipertensi dalam mengelola tekanan darah dan mendorong lansia untuk berpartisipasi dalam program kesehatan seperti Prolanis untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. Bagi Responden

Dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia memahami bahwa kepatuhan terhadap senam hipertensi berkontribusi pada kestabilan tekanan darah dan mencegah hipertensi.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan dengan menyesuaikan program senam dan edukasi sesuai dengan kebutuhan lansia yang berpartisipasi.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Khodijah, Yessy Pramita Widodo pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia Di Kelompok Lanjut Usia Puskesmas Tegal Selatan” Jenis penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi pada penelitian ini 84 lansia hipertensi dengan jumlah sampel 46 yang diambil dengan cara purposive sampling. Hasil analisis chi square diperoleh p value $0,002 < 0,05$, disimpulkan bahwa terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia melakukan senam lansia. Disarankan agar petugas kesehatan lebih aktif dalam memberikan dukungan dan edukasi agar lansia semangat dalam mengikuti kegiatan senam lansia. Persamaan dari kedua penelitian ini terletak pada variabel dependen, yaitu kepatuhan dalam melakukan senam, serta metode penelitian yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan metode diskriptif

korelasional dengan desain *ceoss-sectional*. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian, variabel independen, populasi penelitian, teknik sampling yang digunakan, lokasi penelitian dan waktu penelitian

2. Penelitian yang dilakukan oleh Elista Fitriyatun pada tahun 2025 dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hipertensi Pada Penderita Darah Tinggi Di Wilayah Puskesmas Punggelan 2”. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 144 responden. Data dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat dengan korelasi *Spearman*. Mayoritas responden berusia minimal 50 tahun dan berjenis kelamin perempuan (50,7%). Sebanyak 49,3% responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan 47,9% tidak patuh dalam melaksanakan senam hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kepatuhan senam hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pelaksanaan senam hipertensi pada penderita darah tinggi di Puskesmas Punggelan 2. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan desain *cross-sectional*. Perbedaannya ada pada teknik sampling yaitu pada penelitian ini menggunakan total sampling, jumlah sampel, pada variabel independen, subjek penelitian, tempat penelitian serta waktu penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrosidi, Dwi Novitasari, Suci Khasanah pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas I Kembaran Kabupaten Banyumas”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi melalui pendekatan *time series*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 58 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kuesioner aktifitas fisik dilakukan setiap sore selama 6 hari berturut-turut dengan pengamatan tekanan darah setiap hari. Analisis yang digunakan adalah uji univariat dan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 42 responden (72,4%), dan sebanyak 44 responden memiliki tekanan darah tidak stabil (75,9%). Sebagian besar responden dengan tingkat aktifitas fisik ringan yang memiliki tekanan darah tidak stabil sebanyak 39 responden (67,3%). Hasil penelitian menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kestabilan tekanan darah dengan *p-value* 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah yang tidak stabil selama 6 hari pengamatan dan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kestabilan tekanan darah. Persamaannya pada metode penelitian yaitu menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya pada penelitian Abdurrosidi menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *time series* sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, perbedaan lain terletak pada teknik sampling yaitu pada

penelitian ini menggunakan total sampling, jumlah sampel, pada variabel independen, tempat penelitian serta waktu penelitian.

