

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mereka (Sumarni, 2025). Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami adalah hipertensi. Hipertensi termasuk salah satu penyakit pada sistem kardiovaskular yang paling sering ditemukan di masyarakat dan menjadi masalah kesehatan global. Kondisi ini kerap dijuluki sebagai pembunuh senyap (*silent killer*) karena biasanya tidak menunjukkan gejala yang khas. Banyak penderita tidak menyadari bahwa tekanan darahnya telah meningkat, dan kondisi tersebut baru terdeteksi setelah timbulnya komplikasi serius (Fauziah & Dalimunte, 2025). Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah secara menetap, di mana hasil pengukuran menunjukkan tekanan sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih (Kemenkes, 2025).

Pada lansia, hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum. Hal ini terjadi karena kemampuan jantung memompa darah menurun dan pembuluh darah kehilangan elastisitas, sehingga aliran darah menjadi kurang efisien. Penurunan fungsi refleks baroreseptor juga menyebabkan tubuh sulit menyesuaikan tekanan darah, sehingga lansia lebih rentan mengalami hipertensi (Inayah, 2021). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada tubuh, antara lain penyakit jantung seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan infark miokard, serta stroke, gangguan

fungsi ginjal, dan kelainan mata yang dapat menyebabkan kerusakan penglihatan hingga kebutaan (Wijaya *et al.*, 2024).

Menurut WHO (2025), pada tahun 2024 diperkirakan terdapat 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia yang menderita hipertensi, atau sekitar 33% dari populasi global. Sekitar 44% di antaranya belum menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, 44% telah menjalani pengobatan, dan hanya 23% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. WHO menargetkan penurunan prevalensi hipertensi tidak terkontrol sebesar 25% pada tahun 2025 dibandingkan tahun 2010. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok umur 18–24 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter 0,4%, namun berdasarkan hasil pengukuran mencapai 10,7%. Angka ini terus meningkat pada kelompok umur 25–34 tahun menjadi 1,8% dan 17,4%, pada usia 35–44 tahun mencapai 5,2% dan 27,2%. Kelompok umur 45–54 tahun memiliki prevalensi 11,8% berdasarkan diagnosis dokter dan 39,1% berdasarkan hasil pengukuran. Sementara itu, pada usia 55–64 tahun meningkat menjadi 18,7% dan 49,5%, kemudian pada usia 65–74 tahun sebesar 23,8% dan 57,8%. Angka tertinggi terdapat pada kelompok usia 75 tahun ke atas yaitu 26,1% menurut diagnosis dokter dan 64,0% berdasarkan hasil pengukuran.

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2024), pada tahun 2023 jumlah penduduk berusia ≥ 15 tahun diperkirakan mencapai 11.702.478 jiwa, dengan 8.632.039 jiwa atau 73,69% di antaranya menderita hipertensi dan telah memperoleh pelayanan. Pada tahun 2024, setelah dilakukan pembaruan data, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 6.896.624 jiwa, terdiri atas 49,2%

laki-laki dan 50,8% perempuan, dengan 90,8% di antaranya telah mendapatkan pelayanan Kesehatan Kesehatan. Berdasarkan laporan data Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun, jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Madiun tahun 2025 tercatat sebanyak 40.681 orang dan di Kecamatan Geger sebanyak 1.973 orang (Dinkes Kabupaten Madiun, 2025). Sementara itu Berdasarkan laporan data Puskesmas Geger, Desa Sareng tercatat memiliki jumlah lansia penderita hipertensi tertinggi dibandingkan desa lainnya, yaitu sebanyak 526 orang.

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, serta faktor yang dapat diubah seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan berat badan berlebih. Gaya hidup tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih sehat diperlukan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Menurut Christyaningsih *et al.*, (2023) Pada usia lanjut, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan infark miokard. Kondisi ini terjadi akibat adanya penumpukan plak lemak pada dinding arteri yang menuju jantung, otak, dan tungkai, sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Apabila hipertensi tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal serta pembuluh darah di sistem saraf pusat. Dampak tersebut dapat memperpendek harapan hidup penderita hipertensi, bahkan di antaranya berisiko mengalami kematian.

Meskipun hipertensi tidak dapat disembuhkan secara total, hipertensi dapat dikendalikan. Menurut Soares (2023), hipertensi dapat dikendalikan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui pembatasan asupan garam, pola makan sehat, teratur, penurunan berat badan, serta olahraga. Salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah senam tera. Senam tera merupakan bentuk latihan yang melibatkan unsur fisik dan mental dengan mengombinasikan gerakan tubuh dan teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur, harmonis, dan berkesinambungan melalui konsentrasi pikiran. Senam tera berfungsi untuk memperbaiki serta meningkatkan kinerja jantung dan sistem peredaran darah, sekaligus membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi (Herlanda *et al.*, 2024). Kondisi ini terjadi karena gerakan pernapasan yang lambat dan terkontrol menimbulkan relaksasi serta vasodilatasi pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, pernapasan teratur juga meningkatkan efisiensi kerja jantung dan mengurangi ketegangan fisik maupun mental, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Khotimah *et al.*, 2025).

Menurut Setiawati *et al.*, (2023) Senam tera berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 155,89 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 134,42 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 98,14 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 90,67 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh Prihatini *et al.*, (2022), menunjukkan bahwa melakukan senam tera selama 30 menit dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Aktivitas senam tera ini dapat meningkatkan kinerja jantung secara optimal dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan sekitar 10 mmHg.

Dalam ajaran islam, menjaga kesehatan merupakan bagian dari kewajiban seorang muslim terhadap dirinya sendiri. Islam mendorong umatnya untuk memelihara tubuh agar tetap sehat, karena tubuh yang sehat menjadi sarana utama dalam menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah [2]: 195,

التَّهْلُكَةُ إِلَىٰ بِأَيْدِيكُمْ تَلْفُوا وَلَا

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.”

Ayat ini mengandung pesan agar manusia menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan kesehatan. Menjaga tubuh merupakan bagian dari pelaksanaan perintah Allah untuk menghindari kebinasaan diri. Rasulullah SAW juga bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad: "Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu." (*HR. Bukhari dan Muslim*), Hadis tersebut menegaskan bahwa tubuh merupakan amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan masalah dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam tera pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan intervensi senam tera pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng.
- c. Menganalisis pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Sareng.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS), khususnya di bidang Kesehatan, Keperawatan Gerontik. Selain itu hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah tentang strategi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi pada lansia dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan intervensi senam yang lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber literatur pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan serta tenaga kesehatan dalam memahami pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai manfaat senam Tera sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah, serta mendorong responden untuk melakukan aktivitas

fisik secara teratur sebagai upaya menjaga kesehatan dan mengendalikan hipertensi.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak tempat penelitian sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program kesehatan bagi lansia, khususnya melalui penerapan senam Tera sebagai salah satu upaya untuk menurunkan dan mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang pengaruh senam Tera sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Herlanda, S.A., Shifa, N.A., dan Afrina, R. (2024). Dengan judul Pengaruh senam tera terhadap derajat tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas cianjur kota. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan *non-equivalent control group design*. Sampel sebanyak 30 lansia yang terbagi menjadi 15 responden kelompok eksperimen (senam tera) dan 15 responden kelompok kontrol (senam hipertensi), dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan SOP senam tera dan

lembar observasi tekanan darah. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok eksperimen menurun dari 162,07 mmHg menjadi 137,93 mmHg, dan diastolik menurun dari 97,20 mmHg menjadi 81,87 mmHg. Uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel independent yaitu senam tera dan variable dependennya tekanan darah. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitiannya, metode penelitian dalam jurnal ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan *non-equivalent control group design* sedangkan penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Experiment* rancangan *Single-Group Interrupted Time Series Design*. Lokasi penelitian, jurnal ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas cianjur kota sedangkan penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Sareng.

2. Marissa, D.E., Fadila, E., & Sazilli, D. (2024). dengan judul *The Effect of Tera Gymnastics on Reducing Hypertension in the Elderly in Dukugawing-Kepunduan Cirebon*. Desain penelitian ini menggunakan *pra-eksperimental* dengan *one-group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 34 lansia hipertensi diambil dengan simple total sampling. Instrumen penelitian menggunakan SOP senam tera dan lembar observasi tekanan darah yang diukur menggunakan *sphygmomanometer*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 153,09 mmHg menjadi 130,29 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 99,41 mmHg menjadi 86,47 mmHg. *Uji paired t-test* menghasilkan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah tersebut.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel independen yaitu senam tera dan variabel dependen tekanan darah, sedangkan perbedaannya terdapat pada metode penelitian. Jurnal ini menggunakan *desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest*, sementara penelitian ini menggunakan *Quasi-Experiment dengan rancangan Single-Group Interrupted Time Series Design*. Lokasi penelitian, jurnal ini dilakukan di Desa Kepunduan, Kabupaten Cirebon, sedangkan penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Sareng, Kabupaten Madiun.

3. Indah Komala Sari, Weni Sartiwi, Sandra Hardini, Eliza, dan Siti Aisyah Nur. (2024). Dengan judul “Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sikakap.” Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental (one group pre-test and post-test design)*. Jumlah sampel sebanyak 15 lansia yang diambil di Posyandu Lansia Matobek, Wilayah Kerja Puskesmas Sikakap. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dilakukan analisis dengan *uji paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam tera adalah 166 mmHg dan sesudah 151,33 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum 99,33 mmHg dan sesudah 92,67 mmHg. Hasil uji menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel independen yaitu senam tera dan variabel dependen yaitu tekanan darah. Sedangkan perbedaannya terdapat pada desain penelitian, di mana penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental one group pre-test and post-test design, sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan *Quasi-Experiment* dengan rancangan *Single-Group Interrupted Time Series Design*. Selain itu, lokasi penelitian berbeda, karena penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sikakap, sedangkan penelitian yang akan dilakukan di Posyandu Lansia Desa Sareng, Kabupaten Madiun.