

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang banyak dijumpai dimasyarakat hingga saat ini. Hipertensi sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapat julukan *The Silent Killer*, hipertensi atau tekanan darah tinggi perlu di waspadai, karena penderitanya sering kali tidak menimbulkan gejala apapun (WHO, 2025). Semakin meningkat tekanan darah seseorang, maka terjadinya gangguan pada sistem kardiovaskuler semakin besar dan bisa berakibat fatal (Kemenkes, 2021). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2025).

Angka penderita hipertensi di seluruh dunia menunjukkan data yang signifikan. Pada laporan global *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 terdapat 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Diperkirakan sekitar 44% orang dewasa mengalami hipertensi sudah didiagnosis dan diobati, 23% berhasil ditangani (WHO, 2025). Data *National Center for Health Statistic* (NCHS) menunjukkan prevelensi selama 2021-2023 berjumlah 47,7%. Hipertensi dialami kelompok usia 18-39 tahun sebanyak 23,4%, usia 40-59 tahun 52,5%, dan 71,6% di usia 60 tahun keatas (NCHS, 2024).

Angka penderita hipertensi di Indonesia juga menunjukkan angka yang relatif tinggi. Hasil dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 30,8% atau 598.983 jiwa dari seluruh total populasi. Sebanyak 26,1% atau 42.858 jiwa dari total penderita hipertensi pada lansia berusia 75 tahun (Kemenkes, 2023)

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama dengan angka prevalensi yang terus meningkat di berbagai wilayah. Terutama di Provinsi Jawa Barat dengan angka 34,4% dari total populasi 101.352 jiwa berada di urutan ketiga diantara Provinsi di Indonesia (Kemenkes, 2023). Termasuk Kabupaten Cirebon yang berada di urutan ketiga di wilayah Ciayumajakuning dengan 88.047 penderita. Sementara di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa tercatat 1.106 penderita hipertensi berada di urutan ke 41 dari 60 Puskesmas Kabupaten Cirebon (Dinkes Jawa Barat, 2023).

Penderita tekanan darah tinggi yang tidak mendapat penatalaksanaan yang tepat akan mengalami komplikasi yang serius. Seperti stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner dan gangguan ginjal (Nasution & Rahman, 2025). Perawat berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan melalui pengkajian, edukasi, serta mendorong perubahan perilaku untuk pencegahan dan pengendalian penyakit (Husnah et al., 2025). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis.

Terapi farmakologis yaitu, mengkonsumsi obat rutin sesuai anjuran dokter (Sobarina et al., 2022). Untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Namun, penggunaan obat jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping seperti penurunan fungsi organ, gangguan penglihatan, penurunan fungsi kognitif (Iqbal & Handayani, 2022). Sementara non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu, dengan memperbaiki gaya hidup seperti meningkatkan aktivitas tubuh secara rutin dengan berolahraga salah satunya senam Tai Chi.

Senam Tai Chi merupakan salah satu olahraga yang mudah dilakukan. Senam ini gerakannya sederhana dan tidak memerlukan peralatan khusus (Salini & Sutantri, 2023). Dengan gerakan lambat, pernafasan yang dalam, dan pemusatan pikiran menjadikan unsur meditasi. Senam Tai Chi juga dapat membantu mengendalikan stress yang merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi, melalui teknik pernapasan yang benar dikombinasikan dengan latihan otot ringan sehingga dapat menimbulkan efek relaksasi (Hermansyah, 2021). Latihan senam Tai Chi yang dilakukan secara rutin, mampu mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian terdahulu telah menunjukkan efek positif senam Tai Chi pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan Oleh Emilyani et al., (2023) didapatkan penurunan setelah dilakukan senam Tai Chi dengan rata-rata tekanan darah sistolik (10 mmHg) dan diastolik (6 mmHg). Penelitian lain yang dilakukan Suilia et al., (2025) juga terjadi penurunan dengan rata-rata tekanan darah sistolik (22 mmHg), diastolik (18 mmHg). Pada penelitian

Alpiah et al., (2023) menunjukkan adanya pengaruh senam Tai Chi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Sementara penelitian Urbayanti et al., (2024) senam Tai Chi pada penderita hipertensi dapat mempengaruhi penurunan keluhan sulit tidur.

Berdasarkan uraian diatas. Penulis tertarik melaksanakan studi kasus mengimplementasikan senam Tai Chi pada penderita hipertensi. Adapun judul pada penelitian ini adalah “Implementasi Terapi Senam Tai Chi Pada Lansia Ny. N dan Ny. A Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana Implementasi Terapi Senam Tai Chi Pada Lansia Ny. N dan Ny. A Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mengimplementasikan Terapi Senam Tai Chi Pada Lansia Ny. N dan Ny. A Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa.

2. Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan studi kasus pada penderita hipertensi dengan fokus pada intervensi senam Tai Chi, penulis mampu:

- a. Menggambarkan kondisi klien lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah tindakan terapi senam tai chi di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa.
- b. Menggambarkan pelaksanaan terapi senam tai chi pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa.
- c. Mengidentifikasi respon setelah dilakukan tindakan terapi senam tai chi pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa.
- d. Menganalisis kesenjangan respon pada dua klien hipertensi setelah dilakukan terapi senam tai chi di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Setelah melaksanakan studi kasus diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan terkait penatalaksanaan hipertensi, serta menjadi sumber rujukan ilmiah bagi pengembangan studi kasus maupun penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah hipertensi.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat dalam pelaksanaan penanganan hipertensi di puskesmas, khususnya dalam pengembangan intervensi melalui senam Tai Chi. Sehingga mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di puskesmas sindangjawa serta memberikan kontribusi positif terhadap pengendalian hipertensi di masyarakat.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi dan memperluas wawasan institusi pendidikan dalam pengelolaan hipertensi, serta menjadi bahan pembelajaran yang dapat diaplikasikan pada kegiatan akademik dan praktik klinik keperawatan.

c. Bagi Klien dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan klien dan keluarga dalam menerapkan terapi senam tai chi sebagai salah satu upaya mandiri dalam mengendalikan hipertensi.

d. Bagi Penulis

Melalui penelitian ini penulis diharapkan mendapat pengalaman belajar yang bermakna serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penulis dalam mengimplementasikan terapi senam Tai Chi sebagai intervensi keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No (1)	Peneliti (2)	Judul (3)	Metode (4)	Hasil (5)	Persamaan dan Perbedaan (6)
1.	(Salini & Sutantri, 2023).	Studi Kasus: Penerapan Senam Tai Chi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Menggunakan metode studi kasus dengan mengeksplorasi masalah secara terperinci dengan 1 responden melalui pengkajian asuhan keperawatan gerontik, data analisis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi senam tai chi sebanyak 6 kali kunjungan, frekuensi dalam 1 kali sehari, dengan durasi 15-25 menit.	Setelah dilakukan senam tai chi selama 15-25 menit dalam 6 kali selama 2 minggu, tekanan darah menurun. Tekanan darah sistole 20 mmHg dan diastole 15 mmHg.	Persamaan : Menggunakan terap senam tai chi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dan metodologi pendekatan studi kasus. Perbedaan : Penulis menggunakan metodologi deskriptif kualitatif, lokasi yang akan dilakukan studi kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon, dan durasi waktu studi kasus 20-30 menit dengan 1 kali sehari dalam 6 kali kunjungan selama 1 minggu, dengan 2 responden. Dan fokus pada penurunan tekanan darah
2.	(Hapsari, 2024)	Penerapan Senam Tai-Chi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Depok III Sleman.	Menggunakan desain studi kasus dengan 2 responden lansia yang dipilih secara purposif. Intervensi senam tai chi dilakukan 3 kali seminggu selama 2 minggu, dengan durasi antara 15-20 menit. Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi.	Setelah dilakukan senam tai chi selama 15-20 menit dalam 6 kali selama 2 minggu, tekanan darah menurun. Tekanan darah responden 1 menurun dari 158/83mmHg (138/82mmHg), responden 2 menurun dari 188/94 mmHg (151/79 mmHg).	Persamaan : Menggunakan terapi senam tai chi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan metodologi pendekatan studi kasus dengan dua responden. Perbedaan : Penulis menggunakan metodologi deskriptif kualitatif, lokasi yang akan dilakukan studi kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon, dan durasi waktu studi kasus 20-30 menit dengan 1 kali sehari dalam 6 kali kunjungan selama 1 minggu, dengan 2 responden.