

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan situasi ketika tekanan darah di pembuluh darah mengalami peningkatan, sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmhg. Diperkirakan hipertensi hampir membunuh 8 milyar manusia di setiap tahunnya sehingga hipertensi menjadi faktor utama pada kematian di seluruh dunia. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian dan menimbulkan beberapa penyebab penyakit akibat komplikasi seperti gagal jantung, stroke. Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika hasil dari pengukuran tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan diastol lebih dari 90 mmHg. (Farrar & Zhang, 2015).

World Health Organiation (WHO) menyatakan dari seluruh populasi dunia, angka kejadian hipertensi cukup tinggi dan diperkirakan mampu menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian. Data WHO 2013 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi usia 25 tahun dan lebih mencapai 40%. Menurut organisasi kesehatan dunia tahun 2019, prevalensi hipertensi secara keseluruhan didapatkan 22% dari total penduduk dunia. Dari data Dinas kesehatan RI tahun 2017, menunjukkan urutan pertama penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia dengan prevalensi 58,4% yaitu hipertensi.(Sa'diah, n.d. 2021).

Bertambahnya jumlah penduduk penduduk lanjut usia sehingga membutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi,

hukum, politik dan terutama kesehatan. (Hernawan, Totok, 2017). Meningkatnya populasi lansia tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan. Menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes mellitus.

Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg. (Fatimah., 2010.) Hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. (Arisandi, .2022).

Tata laksana untuk hipertensi adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri yaitu senam hipertensi. (Sumartini et al., 2019). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (Hernawan, Totok, 2017).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Menurut Mahardani (2010) dalam penelitian Hernawan dan Fahrudin (2017) mengatakan dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi

peningkatan denyut jantung. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat dengan demikian Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh - pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

Metode non farmakologis dalam penurunan tekanan darah, senam hipertensi memiliki banyak kelebihan. Senam hipertensi mengandung unsur relaksasi, unsur musik, unsur refleksi dan unsur aerobik. Unsur relaksasi dengan cara slow deep breathing (nafas dalam) pada saat pemanasan dan pendinginan. Unsur relaksasi akan membuat tubuh relaks (santai). Unsur musik karena senam hipertensi diiringi dengan musik. Musik akan membuat pikiran jadi gembira dan jauh dari stres, unsur refleksi dalam senam hipertensi terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi. Unsur refleksi akan memperlancar peredaran darah, nutrisi dan oksigen, sedangkan unsur aerobik bisa membakar lemak dan menyebabkan tubuh mengeluarkan keringat. (Sumartini et al., 2019).

Jumlah penderita hipertensi di kota Tasikmalaya pada tahun 2022 terdapat 37.971 jiwa, sedangkan pada tahun 2022 terdapat 50.521 jiwa, dapat dilihat dari data tersebut bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada penderita penyakit hipertensi. Wilayah kerja puskesmas Cihideung terdapat 3.229 jiwa penderita penyakit hipertensi, wilayah tersebut menempati peringkat ke 1 terbanyak di Kota Tasikmalaya (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2022).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung sebagai pengendalian dan pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi masyarakat yang berada di sekitar wilayah kerja puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, dapat diambil rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekana Darah Pada Lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a. Untuk mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia sebelum dan sesudah intervensi senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.
- b. Untuk mengidentifikasi rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.

- c. Untuk menganalisis perbedaan rata rata tekanan darah sistolik pada lansia sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.
- d. Untuk menganalisis perbedaan rata rata tekanan darah diastolik pada lansia sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini, didapatkan informasi mengenai Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Sebagai penambah wawasan pengetahuan dan keterampilan Lansia mengenai pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan bacaan, referensi dan kepustakaan dalam menambah wawasan.

c. Bagi Peneliti

Dapat memperoleh ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam pengendalian tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi selain mengkonsumsi obat (pengobatan farmakologis).

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (tahun)	Judul	Metode	Hasil
1.	Ni Putu Sumartini, Zulkifli, Made Anandam Prasetya Adhitya. 2019	Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019	Metode penelitian ini menggunakan metode rancangan pra-eksperimen, one group pretest-posttest. Jumlah sampel 30 orang yang diambil dengan teknik Purposive Sampling.	Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019.
2.	Ros Endah Happy	Peningkatan Pengetahuan	Sebelum memberi materi	Terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan

	Patriyani, Sunarsih Rahayu, Yeni Tutu Rohimah (2022).	Hipertensi Dan Keterampilan Pengukuran Tekanan Darah Bagi Kader Kesehatan.	di berikan <i>pretest</i> , lalu pemberian materi hipertensi, demonstrasi dan simulasi pengukuran tekanan darah, di akhiri dengan <i>posttest</i> .	tentang pengendalian dan penatalaksanaan hipertensi. Kader kesehatan juga lebih terampil dalam melakukan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital secara baik dan benar sesuai dengan SOP. Kader kesehatan yang sudah diberi pelatihan dapat menularkan ilmunya kepada kader kesehatan yang lain, sehingga semakin banyak kader kesehatan yang dapat melakukan penyuluhan kesehatan dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital.
3.	Cahya Tri Bagus Hidayat (2021).	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Jenggawah Dan Ajung Kabupaten Jember	Penelitian ini merupakan penelitian <i>pra-experiment design one group and pretest-posttest</i> , dimana pada desain ini peneliti membandingkan nilai <i>pretest</i> yaitu sebelum dilakukan intervensi dan nilai <i>posttest</i> yaitu setelah dilakukan intervensi.	Berdasarkan hasil dari uji wilcoxon di dapatkan nilai $0,008 < \alpha 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia yang mengalami lansia di wilayah Desa Jenggawah dan Ajung.

