

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan permasalahan yang kompleks bagi lansia di Puskesmas Pace Nganjuk. Beberapa penyebab yang sering muncul yaitu pola hidup mereka, dan masalah finansial. Dikarenakan pengobatan Hipertensi yang mungkin menurut mereka mahal, sehingga mereka menyepelekan penyakit ini. Terapi non farmakologis ini sangat penting untuk mengontrol tekanan darah lansia dan terapi ini tidak mengeluarkan biaya yang begitu mahal.

Proses penuaan merupakan suatu peristiwa alami, ditandai dengan menurunnya keahlian jaringan pada tubuh untuk memperbaiki diri sendiri dan mempertahankan fungsi tubuh sehingga terjadi penurunan imunitas secara perlahan, dan berakibat terjadinya penurunan derajat kesehatan serta masalah kesehatan pada lansia secara bertingkat, selain rentan terkena penyakit menular lansia juga rentan terkena penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular yang diderita oleh lansia antara lain yaitu hipertensi, diabetes melitus, stroke dan radang sendi serta asam urat. Diantara beberapa penyakit yang banyak dialami oleh lansia salah satunya adalah penyakit sistem kardiovaskular, yaitu Hipertensi.

Berdasarkan data dari (WHO, 2021) kejadian hipertensi pada orang dewasa sampai dengan lansia yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mencapai 1,28 miliar orang dan diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tersebut tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Kemenkes, 2021 Menyebutkan bahwa Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol (angka yang pertama) 140 mmHg dan atau tekanan diastol (angka yang kedua) 90 mmHg pada lebih dari 1 (satu) kali kunjungan (Mutiaranti & Tahun, 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mulai dari lansia dan lansia tua berturut-turut adalah 45,6%

(55-64 tahun), 58,9% (65-74 tahun), dan 62,6% (>75 tahun). Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun di provinsi Jawa Timur sekitar 11.686.430 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,38% dan perempuan 51,62%. (Anatasta et al., 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Nganjuk didapatkan 51% dari total lansia di Kabupaten Nganjuk mengalami hipertensi, yakni sebanyak 14.686 jiwa (Dinkes Nganjuk 2020). Data dari Puskesmas Pace pada tahun 2021 ada 70 jiwa total hipertensi pada lansia di Desa Mlandangan Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk (Puskesmas Pace 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 09 Maret 2024, Puskesmas Pace Nganjuk merupakan salah satu Puskesmas yang terletak di Kabupaten Nganjuk Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Koordinator Prolanis, koordinator prolanis mengatakan bahwa Jumlah keseluruhan pasien lansia di Puskesmas Pace Nganjuk sebanyak 75 orang, dengan jumlah pasien lansia hipertensi 47 orang. Dan koordinator prolanis mengatakan bahwa lansia di daerah tersebut yang memiliki penyakit hipertensi semakin hari semakin bertambah dan selalu ada penyakit tambahan lainnya selain hipertensi yaitu penyakit DM.

Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa (Amalia & Sjarqiah, 2023). Secara umum, pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non-farmakologis. Hipertensi dengan pendekatan farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat antihipertensi, namun penggunaan obat anti hipertensi memiliki efek samping dan membutuhkan biaya yang mahal, sehingga dikembangkan pengobatan non-farmakologis yaitu dengan cara senam prolanis dan juga terapi meditasi. Senam ini untuk lansia dapat memacu jantung untuk berkontraksi secara maksimal, dimana energi yang dihasilkan

dari aktivitas olahraga ini dapat memaksimalkan kebutuhan sel-sel pada jaringan tubuh sehingga dapat meningkatkan aktivitas pernafasan, termasuk otot. Jenis senam lain yang mempunyai efek terhadap tekanan darah adalah senam bugar, dimana saat berolahraga denyut jantung dan pernafasan meningkat, otot memerlukan oksigen yang lebih banyak maka terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga banyak aliran darah yang terhalang ke otot yang aktif termasuk aliran darah ke jaringan tubuh yang tidak aktif, kontraksi otot polos meningkat dan aliran ke perifer menurun secara tiba-tiba sehingga tekanan darah (TD) sistol dan diastol rendah (Inriani et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti Efektifitas Senam Prolanis Dan Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dipuskesmas Pace.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu : Apakah Efektifitas Senam Prolanis Dan Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dipuskesmas Pace Nganjuk

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk Mengetahui Efektifitas Senam Prolanis Dan Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pace Nganjuk .

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sebelum melakukan senam prolanis dan juga terapi meditasi di Puskesmas Pace Nganjuk.
2. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sesudah melakukan senam prolanis dan juga terapi meditasi di Puskesmas Pace Nganjuk.
3. Mengetahui Efektifitas Senam Prolanis Dan Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pace Nganjuk.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam ilmu keperawatan dan dapat melakukan penerapan senam prolanis dan juga terapi meditasi pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

a. Bagi Lansia

Memberikan tambahan pengetahuan dan informasi kesehatan tentang penerapan senam prolanis dan juga terapi meditasi untuk dapat mempraktekan kembali ketika dirumah.

b. Bagi Lahan Peneliti

Sebagai kajian pembelajaran untuk dapat diterapkan sebagai kegiatan rutin mengenai pencegahan hipertensi.

c. Bagi peneliti lain

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi data dasar untuk menyusun rancangan program penelitian selanjutnya tentang senam prolanis dan terapi meditasi dan bisa juga dikolaborasikan dengan terapi yang lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Efektifitas Senam Prolanis Dan Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen (X)	Dependen (Y)			
1	Risna Damayanti & Hasnawati S, 2022 Link: https://journal.ipm2kp.e.or.id/index.php/JKS/article/view/3082	Senam Aerobic Low Impact Dan Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi	Jurnal Keperawatan Silampari	Senam Aerobic Low Impact Dan Slow Deep Breathing (Sdb)	Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi	Metode penelitian ini menggunakan metode quasy eksperiment dengan rancangan pre test-post test design	kelompok eksperimen dengan besar sampel 28 responden yaitu 14 responden untuk senam aerobik low impact dan 14 responden, untuk slow deep breathing (SDB).	Hasil yang didapatkan bahwa pada kelompok intervensi senam aerobik low impact mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan diastolik sebesar 7,86 mmHg sedangkan pada kelompok slow deep breathing mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12,14 mmHg dan diastolik sebesar 5 mmHg. Berdasarkan hasil uji T dependent pada kelompok senam aerobik low impact untuk tekanan darah sistolik diperoleh nilai p 0,047 ($\alpha < 0,05$) tekanan darah diastolik

								diperoleh nilai p 0,003 ($\alpha < 0,05$), sedangkan kelompok slow deep breathing untuk tekanan darah sistolik diperoleh nilai p 0,001 ($\alpha < 0,05$), tekanan darah diastolik diperoleh nilai p 0,013 ($\alpha < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa senam aerobik low impact dan slow deep breathing efektif dalam menurunkan tekanan darah
2	Dwi Yunita Rahmadhani, 2023 Link: https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/articale/view/684	Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh	Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi	Senam Hipertensi	Tekanan darah Lansia	penelitian Pre-Experimental Design dengan “One Group Pre-Test and Post Test Design”.	Sampel pada penelitian ini sebagian dari jumlah populasi yang tersedia sebanyak 10 orang penderita hipertensi. Pemilihan sampel	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah lansia (p-value =0,000). Dimana tekanan darah sistole rata – rata mengalami penurunan sebesar 40 mmHg dan tekanan darah diastole rata – rata mengalami penurunan sebesar 20

								mmHg. Hal ini berarti setelah melakukan senam hipertensi lansia, tekanan darah lansia hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi lansia.
--	--	--	--	--	--	--	--	--