

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur dengan disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. (Carolina et al. 2019). Pada usia tersebut lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh. fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi. (Fredy, Syamsidar, and Widya Nengsih, 2020). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia dan perlu adanya penanganan yang tepat seperti pelaksanaan latihan fisik pada lansia dan peran keluarga untuk membantu lansia mengatasi masalah tersebut. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “the silent killer” karena sering tanpa keluhan (Kesehatan et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *the International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya, meninggal dunia setiap tahunnya. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5

juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. (Ekarini, Heryati, and Maryam 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) Departemen Kesehatan (2018), angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, sedangkan data penderita di Jawa Timur diketahui sebanyak 36,5% sehingga dapat diketahui gambaran di tahun 2018 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 34,1% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 261.890.872 jiwa maka terdapat 89.304.787.352 jiwa yang menderita hipertensi. Sedangkan angka kejadian hipertensi di Provinsi Jawa Timur, sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,7% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk) (Dinkes Jatim, 2016).

Hasil riset Saputra dan Sutanta (2021) dengan judul Efektivitas senam yoga dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu lansia kelurahan wironanggan. Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa senam yoga dan senam lansia terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. Namun dari data, senam yoga lebih mempunyai pengaruh yang signifikan dibanding dengan senam lansia (Bahri, 2024).

Survei data awal yang peneliti lakukan di Panti Lansia Wredha Santo Yoseph Kota Kediri pada tanggal 18 Maret 2024, diketahui lansia di panti berjumlah 34 lansia, jumlah lansia yang mengalami hipertensi adalah sebanyak

30 lansia. Hasil study pendahuluan dengan wawancara terkait tekanan darah tinggi (hipertensi) yang dilakukan pada 10 orang lansia di panti wredha Santo Yoseph kota kediri di dapatkan 4 lansia mengatakan memiliki tekanan darah tinggi dan sering mengeluh pusing, mudah lelah dan dada terasa berdebar dan ketika hipertensinya kambuh, mereka mengatasinya dengan meminum obat yang diberikan oleh dokter yaitu obat Amlodipine dan verapamil bahkan mengkonsumsi obat non farmakologi seperti buah-buahan, timun, labu jepang. Dipanti wredha santo yoseph terdapat pemeriksaan kesehatan sebulan sekali. 4 lansia mengatakan, sebelumnya sudah melakukan senam tetapi bukan senam tera dan senam yoga. 2 lansia mengatakan tidak mengetahui tentang manfaat melakukan senam tera dan senam yoga untuk hipertensi oleh karena merupakan hal baru bagi lansia. (Hasil Studi Pendahuluan Dengan Wawancara Kepada Responden Di Panti Wredha Santo Yoseph Kota Kediri, 2024).

Beberapa faktor hipertensi yaitu berkaitan dengan gaya hidup seperti stress, kegemukan, kurang olahraga, makanan tinggi kadar lemak, asupan natrium yang tinggi dan asupan kalium yang rendah. Selain itu juga, disebabkan oleh proses penuaan serta kebiasaan penderita hipertensi yang mengabaikan tekanan darah tinggi. Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri dapat terjadi karena beberapa proses yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan dan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan elastisitasnya sehingga menjadi kaku dan mengakibatkan tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah di setiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada

usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis (Triyanto, 2014). Dan apabila hipertensi tersebut tidak segera ditangani, maka akan berakibat pada komplikasi penyakit seperti jantung koroner, gagal jantung, stroke, kerusakan retina mata dan penyakit vaskular perifer (Glenys Yulanda dan Rika Lisiswanti, 2017). Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah hipertensi ada dua alternative yang bisa diberikan bagi penderita hipertensi yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologi (secara tradisional). Penanganan farmakologi terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, penghambat saluran kalsium (ccb), betabloker, dan penghambat ACE. Sedangkan penanganan non farmakologi dapat menerapkan pola hidup sehat yaitu berupa penurunan berat badan, olahraga, mengurangi asupan garam, berhenti merokok dan modifikasi diet seperti mengkonsumsi buah dan sayur. Namun karena kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam meminum obat antihipertensi masih rendah, oleh karena itu pengobatan non farmakologi menjadi salah satu pilihan pengobatan bagi lansia penderita hipertensi.

Lansia dengan sekelompok usia yang lebih rentan terkena hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal (Ridwan, 2021). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg (Aris, 2019). Munculnya hipertensi pada lansia disebabkan oleh menurunnya elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer (Junaidi, 2019).

Olahraga yang dianjurkan untuk penyakit hipertensi pada lansia yaitu senam tera dan senam yoga. Pada lansia yang melakukan senam tera dan senam

yoga dengan teratur dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah lansia. Pada senam terdiri dari beberapa gerakan seperti gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Pada gerakan tersebut diantaranya bermanfaat untuk menurunkan tingkat stress, menurunkan kecemasan, dan menurunkan depresi sehingga badan dan pikiran akan lebih rileks sehingga tekanan darah menurun. (Yanti Meyi 2021). Pada penelitiannya menunjukkan bahwa senam berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia. ia mengungkapkan bahwa tekanan darah systolic dan diastolic lansia mengalami penurunan setelah dilakukan senam secara teratur (Yuli Yantina, 2019).

Solusi untuk dapat mengatasi masalah diatas maka perawat dapat memberikan edukasi dan informasi kepada lansia tentang manfaat senam tera dan senam yoga dalam menurunkan tekanan darah. Perawat juga harus rutin bersama-sama dengan lansia melakukan senam tera dan senam yoga $\pm$ 2 kali seminggu dalam 2 minggu dengan rentan waktu selama 30 agar lansia dapat merasakan manfaat dari senam tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, sebagian besar lansia mengalami hipertensi akibat memburuknya kondisi fisik dan penurunan fungsi otak seperti: Penurunan massa otot, kelelahan, bingung, sakit kepala, dan tidak produktif. Senam dapat dilakukan secara rutin agar meningkatkan kebugaran fisik, menurunkan tekanan darah (hipertensi) pada lansia. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, untuk melihat apakah ada perubahan tekanan darah sebelum-sesudah pemberian senam tera & senam yoga. Jadi Judulnya adalah “Efektivitas Senam Tera Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Lansia Werdha Santo Yoseph

Kota Kediri”. Sebagai tugas akhir perkuliahan S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang yang telah dikemukakan di atas dengan melihat permasalahannya, maka peneliti merumuskan masalah penelitian Apakah ada efektivitas senam tera dan senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kediri.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perubahan tekanan darah sebelum-sesudah pemberian senam tera dan senam yoga pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kediri.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengaruh senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kota Kediri.
2. Mengidentifikasi pengaruh senam tera dan senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kota Kediri.
3. Menganalisis efektivitas senam tera dan senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mendapat pengalaman meneliti serta menambah wawasan dan keilmuan dalam menganalisa artikel ilmiah, dan menjadikan penelitian ini sebagai penerapan ilmu pengetahuan yang diterima selama masa kuliah

2. Bagi Panti

Hasil penelitian ini dapat digunakan memperbaiki dan meningkatkan pelayanan terhadap lansia yang mengalami Hipertensi.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi pendidikan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien gerontik mengenai adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Institusi

Pelayanan Hasil dari studi literatur ini nantinya dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dan referensi dalam upaya meningkatkan pelayanan pada panti Wredha Santo Yoseph tentang tekanan darah pada lansia hipertensi

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian: “Efektivitas senam tera dan senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kediri.”

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desaian Sampling	Hasil	Link Jurnal
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1	Meyi Yanti, Alkafi, Defi Yulita 2021	Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kota Padang	Jurnal ilmu Kesehatan. Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Alifah. Vol 5, No 1. Hal 44-52. Online ISSN: 2597-8594 Print ISSN: 2580-930. April, 2021.	Senam Lansia	Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	<i>Quasi Experiment al</i> pre-post	Populasi seluruh lansia hipertensi di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kota Padang, berjumlah 302 orang dengan sampel 32 responden. Analisis data yang digunakan adalah univariat & bivariat, dimana analisis Bivariat menggunakan uji statistik <i>independent t test</i>	Hasil uji menunjukkan bahwa senam lansia memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan didapatkan perbedaan tekanan darah sesudah senam pada nilai p sebesar 0,032 atau $p < 0,005$	https://jurnal.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalstikesalifah/article/view/361
2	Evy Tri Susanti, Siswanto, Nurhayati, Muhamm	Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di BKL Kadang	Jurnal Keperawatan Karya Bhakti. Vol 9 No 2. Juli 2023. Hal 31-43	Senam Lansia	Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	<i>Quasi Experiment al</i> pre-post	Seluruh populasi lansia berjumlah 90 orang, dengan jumlah sampel 30 responden dengan kriteria lansia yang mengalami hipertensi. Analisis data	Berdasarkan hasil analisis uji t-tes terdapat hubungan antara senam lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai p value 0,002 untuk tekanan	http://www.ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkk

	ad Octavian Egytama 2023	Wredho Kelurahan Kramat Selatan Kota Magelang					Bivariat menggunakan uji observasi 2x pre test	sistole dan pvalue 0,034 untuk tekanan diastole.	b/article/view/136/136
3	Si Ayu Rai Setiawati, Agus Sri Lestari, Ketut Gama, Ketut Suardana, I Gusti Ayu Harini 2023	SENAM TERA BERPENGARUH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI	Jurnal Gema Keperawatan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Indonesia Vol 16, No 2. p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778 Hal 300-311. Desember 2023	Senam Tera	Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	<i>Quasi Experiment al</i> pre-post	Jumlah lansia dengan Sampel 36 pasien hipertensi dengan menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive Sampling. Pendekatan sampel dilakukan dengan menggunakan metode uji <i>one group pretest-posttest. Analisis data menggunakan uji paired t-test.</i>	Hasil menunjukkan didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 155,89 mmHg dan diastolik adalah 98,14 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi adalah 134,42 mmHg dan diastolik adalah 90,67 mmHg. Didapatkan p-value 0,001 (p-value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.	file:///C:/Users/USER/Downloads/3087-10401-1-PB.pdf