

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Aziza, 2021). Orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Penyakit hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Salah satu penyebab hipertensi adalah kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga (Rina, 2023). Berbagai cara untuk menurunkan tekanan darah seperti melakukan senam tera dan jalan santai. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap manfaat dan tujuan melakukan senam tera dan jalan santai menjadi salah satu masalah penyebab meningkatnya tekanan darah pada lansia (Ike, 2023).

World Health Organization (WHO) (2023), dengan bertambahnya usia hipertensi meningkat sangat signifikan dengan rentang usia 18-39 tahun 7,5% , 40-59 tahun 33,2% dan 60 tahun sebesar 63,1%⁴. Prevelensi hipertensi secara global dari total penduduk dunia adalah sebesar 22%⁵. Prevalensi hipertensi di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa negara dan prevalensi hipertensi di Asia dari total penduduk yang berusia 15-49 tahun. Berdasarkan Kemenkes RI (2023) di Indonesia kejadian kasus hipertensi terjadi sebanyak 185.857 kasus dengan presentase prevalensi hipertensi mencapai 34,1% yang meningkat dari tahun 2013 sebesar 25,8%⁷.

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, hal ini disebabkan karena meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) baik secara global maupun nasional. Hal ini dapat dilihat dari bertambahnya jumlah penduduk di Indonesia dengan usia lanjut. Menurut data Biro Statistik presentasi ini lansia di Indonesia

sebesar 9,6% dari total penduduk atau sekitar 25,64 juta orang. Hasil dari data tersebut menyimpulkan bahwa perlunya perhatian yang khusus terhadap lansia dengan hipertensi, karena hipertensi sangat berbahaya pada lansia dan termasuk kelompok yang beresiko.

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Kediri terhitung jumlah lansia penderita hipertensi tahun 2022-2023 berjumlah 17.387 lansia. Jumlah lansia penderita hipertensi di kecamatan Tapaktuan berjumlah 998 lansia. Lansia penderita hipertensi yang ada di Puskesmas Pesantren berjumlah 454 lansia. Hasil survey data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Januari 2024 di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri diketahui jumlah lansia sebanyak 54 lansia dan lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 37 lansia. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara kepada 10 responden diketahui sebanyak 5 mengatakan bahwa tidak pernah melakukan senam tera dan jalan santai dan ketika hipertensinya kambuh, mereka mengatasinya dengan meminum obat yang diberikan oleh dokter bahkan mengkonsumsi obat non farmakologi seperti buah-buahan, timun, labu jepang. Salah satu lansia mengatakan apabila hipertensinya kambuh, mereka mengatasinya dengan meminum obat non farmakologi seperti obat tradisional.

3 lansia mengatakan belum pernah melakukan senam tera bahkan jarang melakukan jalan santai oleh karena tubuh lansia yang merasa lemah. Lansia mengatakan bahwa mereka belum paham tentang manfaat senam tera untuk hipertensi. Salah satu lansia mengatakan memiliki tekanan darah tinggi dan sering mengeluh pusing, mudah lelah dan dada terasa berdebar. Lansia juga mengatakan jarang sekali melakukan olah raga. Senam tera merupakan hal baru bagi lansia dan belum pernah dilakukan oleh lansia. 2 lansia mengatakan tidak mengetahui tentang manfaat dan tujuan melakukan senam tera oleh karena merupakan hal baru bagi lansia (Hasil Studi Pendahuluan Dengan Wawancara Kepada Responden Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri, 2024).

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). Lansia yang menderita hipertensi merupakan salah satu dampak dari mundurnya fungsi kerja tubuh. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia adalah gaya hidup, seperti *junkfood*, konsumsi rokok, alkohol dan kurangnya olahraga (Armilawati, 2019).

Olahraga yang dianjurkan untuk penyakit hipertensi pada lansia yaitu senam tera dan jalan santai. Senam tera adalah latihan fisik dan mental yang menggabungkan latihan pernapasan dan gerakan tubuh. Gerakan yang digunakan dalam senam tera dilakukan secara konsisten, akurat, dan dalam pola yang teratur. Senam tera memadukan gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan inti yaitu gerakan pernapasan dengan dengan durasi waktu senam yaitu ± 30 menit dilakukan secara rutin, yaitu 3-5 kali per pekan (Sari, 2021). Senam tera mempunyai kelebihanannya sendiri, karena senam tera memiliki gerakan yang teratur, terarah dan terencana yang dilakukan oleh lansia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam ini sesuai kemampuannya yang dimiliki oleh lansia karena melihat gerakan senam tera tersebut relatif pelan jika dibandingkan dengan senam lainnya (Ayu, 2023).

Mekanisme terjadinya penurunan tekanan darah dengan adanya pemberian senam tera oleh karena senam tera dapat menurunkan tekanan darah karena gerakan pernapasan lambat yang digunakan dalam latihan ini meningkatkan sirkulasi darah dengan merilekskan tubuh dan memperlebar kapiler (Udjianti, 2020). Hal ini terjadi sebagai hasil dari peningkatan sirkulasi oksigen dan karbon dioksida yang disebabkan oleh pernapasan dalam. Menarik dan

menghembuskan napas secara teratur dapat membantu jantung bekerja lebih efisien serta mengurangi ketegangan emosional dan fisik yang dapat meningkatkan tekanan darah (Segita, 2022).

Secara hormonal, latihan senam tera juga meningkatkan sekresi *hormone endorphine* di dalam tubuh sebagai efek dari latihan atau aktifitas fisik, sedangkan *hormone endorphine* merupakan analgesik alami yang dapat memberikan rasa rileks, dan memberikan respon positif terhadap kondisi psikologis, yaitu memberikan rasa nyaman, mengurangi stress dan cemas, sehingga dengan latihan senam tera juga mampu menurunkan tekanan darah dari segi psikologis yaitu mengurangi serta mencegah stress dan cemas (Segita, 2022).

Begitupun jalan santai yang dilakukan oleh lansia sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Mekanisme terjadinya penurunan tekanan darah dengan melakukan jalan santai oleh karena jalan santai yang dilakukan berulang-ulang dapat memberikan stimulasi sistem kardiovaskular dan pulmonal untuk mengirim oksigen ke otot yang sedang bekerja. Jalan santai termasuk jenis latihan aerobik yang bersifat kontinyu dan menyebabkan perubahan pada otot rangka dan kardiorespirasi. Selain itu juga dapat merubah struktur tubuh antara lain pembesaran ukuran jantung, peningkatan isi sekuncup, dan peningkatan kapasitas paru serta peningkatan VO₂ maks (Junaidi, 2019).

Solusi untuk dapat mengatasi masalah diatas maka perawat dapat memberikan edukasi dan informasi kepada lansia tentang manfaat dan tujuan senam tera dan jalan santai dalam menurunkan tekanan darah. Perawat juga harus rutin bersama-sama dengan lansia melakukan senam tera ± 2 kali dalam sebulan agar lansia dapat merasakan manfaat dari senam tersebut. Jalan santai juga dapat dilakukan lansia 1 kali dalam sehari yaitu pada pagi hari. Selain itu perlu adanya jadwal khusus bagi lansia untuk berkumpul terutama saat jadwal posyandu lansia untuk dapat melakukan senam tera. Anggota keluarga juga

dapat memotivasi dan mendampingi lansia berkunjung ke posyandu lansia untuk dapat mengikuti kegiatan senam tersebut oleh karena dengan adanya dukungan yang diberikan tersebut mampu meningkatkan minat lansia untuk berkunjung ke posyandu lansia dan mengikuti senam tera.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan peneltian dengan judul “Pengaruh Senam Tera Dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka masalah yang dapat dirumuskan adalah adakah “Pengaruh Senam Tera Dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a) Untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri.
- b) Untuk mengetahui pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum pemberian senam tera di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri
- b) Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah pemberian senam tera di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri

- c) Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum pemberian jalan santai di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri
- d) Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah pemberian jalan santai di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri
- e) Menganalisis pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri
- f) Menganalisis pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan pengetahuan dibidang Ilmu Keperawatan, khususnya pengetahuan yang terkait “Pengaruh Senam Tera Dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri”.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat memberikan dan menambah wawasan bagi peneliti dan menerapkan ilmu dan memberikan solusi mengenai “Pengaruh Senam Tera Dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri”.

b) **Bagi Lansia**

Diharapkan agar lansia dapat mengikuti kegiatan senam tera yang diberikan oleh tenaga kesehatan sehingga mampu menurunkan tekanan darah. Selain itu lansia juga harus aktif memeriksakan tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan untuk mengetahui normalnya tekanan darah. Lansia juga harus mengkonsumsi obat-obatan yang diberikan oleh dokter dalam menurunkan tekanan darah.

c) **Bagi Perawat**

Diharapkan agar perawat dapat memberikan edukasi dan informasi kepada lansia tentang manfaat dan tujuan senam tera dalam menurunkan tekanan darah. Perawat juga harus rutin bersama-sama dengan lansia melakukan senam tera ± 2 kali dalam sebulan agar lansia dapat merasakan manfaat dari senam tersebut. Selain itu perlu adanya jadwal khusus bagi lansia untuk berkumpul terutama saat jadwal posyandu lansia untuk dapat melakukan senam tera dan jalan santai.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian : “Pengaruh Senam Tera Dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri”

No	Author	Nama Jurnal Vol, No, Tahun	Judul	Metode (Desain, sample, Variable, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	Link Jurnal
1	Firdaus, 2019	<i>Naskah Publikasi FK – Usakti, 2019</i>	Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di PSTW Bekasi	D : metode <i>eksperimental</i> S : 17 orang V : Independen : Jalan Santai Dependen : Tekanan Darah Pada Lansia A : uji-t berpasangan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa jalan santai cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia terutama tekanan darah sistolik. Hal ini dibuktikan	Variabel sebelumnya yaitu : jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia, sedangkan variabel saat ini yaitu : senam tera,	http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/8/SKR/2014/0000000000000099165/0

					dengan terdapatnya perbedaan tekanan darah sistolik yang bermakna antara lansia yang diberikan intervensi jalan santai dengan kelompok kontrol. Waktu intervensi yang dilakukan sebanyak 18 kali dengan durasi selama 30 menit yang dilakukan tiga kali seminggu cukup efektif menurunkan tekanan darah.	jalan santai, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	
2	Riri Segita, 2022	<i>Jurnal Public Health</i> Volume 9; No.1 (Juli, 2022): 16-24	Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi	D : <i>eksperimen semu dengan desain One group pretest post test design</i> S : 15 orang V : Independen : Senam Tera Dependen : Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi A : <i>Wilcoxon signed ranks test</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi	Variabel sebelumnya yaitu : pemberian senam tera, penurunan tekanan darah tinggi lansia hipertensi, sedangkan variabel saat ini yaitu : senam tera, jalan santai, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	https://ojs.fdk.ac.id/index.php/JPH/article/view/1945
3	Rina Nindiana, Edi Purwanto, Lukman Nulhakim, 2023	<i>Aspiration of Health Journal</i> Vol. 01 No. 02, Juni 2023: 173-186 DOI : https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.98 Website : https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj/article/view/98	Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	D : <i>two group pretest-posttest design</i> dengan pendekatan <i>quasi eksperimen</i> S : 53 orang V : Independen : Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Dependen :	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Senam Tera terhadap tekanan darah lansia $p\text{-value } 0,00 < 0,05$	Variabel sebelumnya yaitu : senam tera, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sedangkan variabel saat ini yaitu : senam tera, jalan santai,	https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj/article/view/98

		litka.ac.id/index.php/aohj , e-ISSN 2985-8267		Pada Lansia Dengan Hipertensi		tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	
				A : <i>paired t test</i>			
4	Ayu, S. Rai Setiawati, Agus Sri Lestari, Ketut Gama, Ketut Suardana, I Gusti Ayu Harini, 2023	<i>Jurnal Gema Keperawatan</i> Volume 16 Nomor 2	Senam Tera Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	D : <i>quasi eksperimental designs</i> menggunakan rancangan <i>one-group pretest-posttest</i> . S : 36 orang V : Independen : Senam Tera Dependen : Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi A : uji <i>paired t-test</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan <i>p-value</i> 0,001 (<i>p-value</i> < 0,05) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023	Variabel sebelumnya yaitu : senam tera, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sedangkan variabel saat ini yaitu : senam tera, jalan santai, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	https://www.ejournal.poltekk-es-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/3087
5	Nanda Desreza, Vriska, Elvianda, Riyan M ulfianda, 2023	<i>Journal of Healthcare Technology and Medicine</i> Vol. 9 No. 2 Oktober 2023 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 2615-109X	Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kecamatan Tapaktuan	D : <i>quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>One-group pretest posttest design using a double pretest</i> S : 30 orang V : Independen : Senam Tera Dependen : Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi A : uji <i>T- test sampel paired</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diperoleh nilai <i>p value</i> 0,000.	Variabel sebelumnya yaitu : senam tera, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sedangkan variabel saat ini yaitu : senam tera, jalan santai, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3530