

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh proses penuaan yang menurunkan fungsi fisiologis, mengurangi efisiensi pompa jantung dan membuat arteri besar kehilangan elastisitasnya. Akibatnya, arteri menjadi kaku dan tidak bisa mengembang dengan baik saat jantung memompa darah, yang mengarah pada peningkatan tekanan darah. Tekanan darah tinggi ditentukan sebagai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. (Arisandi, Yesi., 2022)

Lansia merupakan kelompok usia yang telah melewati tahap akhir dari siklus kehidupannya dan akan mengalami proses penuaan yang terus-menerus, yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik. (Mardanix, Kharisma., dkk 2023). Proses penuaan berlangsung sepanjang hidup, bahkan dimulai sejak masa dalam kandungan. (Dewiyanti & Cheristina 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik yang sama dengan atau lebih dari 140 mmHg, serta tekanan darah diastolik yang sama dengan atau lebih dari 90 mmHg (Sakinah et al., 2020). Data WHO pada tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa yang mengalami hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015. Selain itu, data Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%, dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218. Prevalensi hipertensi berdasarkan usia pada penduduk di atas 18 tahun (34,1%) adalah sebagai berikut: usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (43,3%), dan 55-64 tahun (55,2%). (Hutauruk, Minar., dkk 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas 2018 meningkat menjadi 34,1%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yang tercatat 25,8%, serta di Provinsi NTT yang mencapai 27,72% (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2017, prevalensi penderita hipertensi di Provinsi NTT adalah 14,3% (Dinkes Dukcapil Provinsi NTT, 2017), yang kemudian meningkat menjadi 27,72% pada tahun 2018 (Dinkes Dukcapil NTT, 2018). Hal ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit nomor empat tertinggi di Provinsi NTT. Di Kota Kupang, kasus hipertensi juga menunjukkan peningkatan dari tahun 2017 hingga 2020. Pada tahun 2017, prevalensi hipertensi di Kota Kupang tercatat sebesar 24,35% (Dinkes Kota Kupang, 2017). Angka ini meningkat menjadi 29,3% pada tahun 2018 (Dinkes Kota Kupang, 2018), dan melonjak

menjadi 64,4% pada tahun 2019 (Dinkes Kota Kupang, 2019). Pada tahun 2020, kasus hipertensi kembali meningkat menjadi 65,3% (Dinkes Kota Kupang, 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2020, hipertensi menduduki peringkat pertama di Puskesmas Pasir Panjang, dengan jumlah penderita mencapai 2.079 kasus dari total 11 Puskesmas di Kota Kupang. (Tanggela et al., 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2022 penyakit hipertensi di Puskesmas Sikumana menempati urutan ke dua dengan jumlah penderita sebesar 3.438 kasus dari 11 jumlah Puskesmas di Kota Kupang.

Dampak hipertensi pada lansia dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi membebani jantung secara berlebihan, yang pada gilirannya dapat merusak pembuluh darah, serta menyebabkan gagal ginjal, masalah jantung, kebutaan, dan gangguan fungsi kognitif. Penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh hipertensi dapat mengakibatkan masalah signifikan pada lansia, mempengaruhi frekuensi kejadian hipertensi di kalangan usia lanjut, serta menurunkan harapan hidup mereka. Lansia dianggap memiliki tingkat kejadian hipertensi yang baik jika mereka mengalami kepuasan batin, kesehatan fisik, kesejahteraan sosial, serta kenyamanan dan kebahagiaan dalam hidup mereka. (Suaib Maryam., dkk 2019)

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan perilaku, seperti menghindari asap rokok, menerapkan diet sehat, rutin beraktivitas fisik, dan menghindari konsumsi alkohol. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah berolahraga. Meskipun olahraga bukanlah pengobatan utama untuk hipertensi, olahraga dapat berfungsi sebagai terapi tambahan bagi penderita hipertensi. Bagi lansia, salah satu jenis olahraga yang bermanfaat adalah senam lansia, yang dapat mempengaruhi tekanan darah mereka secara positif. (Aliya Ika Ramadhani, 2022)

Senam lansia adalah bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi orang tua. Melakukan senam lansia secara teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Tujuan dari senam lansia mencakup peningkatan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, dan pemeliharaan kesehatan. Selain itu, senam ini juga dapat menunda perubahan fisiologis yang sering terjadi akibat proses penuaan. Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia jika dilakukan selama 30 menit per sesi, dua kali seminggu selama empat minggu. (Ramadhani, Aliya Ika., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Jatningsih dkk. (2015) berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Sukoharjo” menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam adalah 167,50 mmHg, sedangkan setelah senam menurun menjadi 161,47 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum senam tercatat 88,47 mmHg, yang kemudian turun menjadi 82,22 mmHg setelah senam. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Desa Wotgaleh Sukoharjo. Selain itu, penelitian oleh Fitria Saftarina (2017) di Dusun Kwarasan Nogotirto, Sleman, Yogyakarta juga menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. (Dachi, Farman., dkk 2021)

Penelitian oleh Sumartini et al. (2019) yang berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida” menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam adalah 151,80 mmHg, sementara rata-rata tekanan darah diastolik adalah 94,73 mmHg. Setelah senam, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 137,13 mmHg, dan tekanan darah diastolik rata-rata menjadi 90,27 mmHg. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam hipertensi lansia memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah tersebut pada tahun 2019. (Sartika Andry., dkk 2020)

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia” di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah dilakukan senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana
3. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk memperkaya kepustakaan Ilmu Keperawatan Medikal Bedah dan sebagai bahan kajian dalam mengembangkan penelitian lanjutan yang relevan tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lansia dengan Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia dengan hipertensi untuk dapat menurunkan tekanan darah

2. Bagi fasilitas Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemberian terapi nonfarmakologi tambahan pada penderita hipertensi

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memberikan informasi tentang pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang juga ingin meneliti tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Farman dachi, Reza Syahputri, Sunthree, Gugun Marieta, Patimah sari siregar (2021)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	pre-eksperimen desain dengan menggunakan rancangan <i>One Group Prettest-Posttest</i> . Populasi sebanyak 60 orang dan sampel sebanyak 20 responden.	Hasil ini menunjukkan bahwa senam lansia berdampak pada perubahan tekanan darah penderita hipertensi, dan juga dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, serta riwayat penyakit hipertensi pada lansia.
2.	Evy Tri Susanti, Siswanto, Nurhayati, Muhammad Octavian Egytama (2022)	Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	Quasi eksperimen dengan <i>one group pre posttest without control</i> . Sampel sebanyak 30 responden.	Berdasarkan analisis uji t-test berpasangan dengan tingkat signifikansi 0,05, diperoleh p value sebesar 0,032. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam lansia efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di BKL Kadang Wredho,

				Kelurahan Kramat Selatan, Kecamatan Magelang Utara, Kota Magelang.
3.	Andry Sartika, Betrianita, Juli Andri, Padila, Ade Vio Nugrah (2020)	Senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia	Pre-eksperimen menggunakan rancangan one grup pretest-post test design. Populasi sebanyak 20 orang.	Berdasarkan hasil uji t-dependent, diperoleh nilai p sebesar 0,000 untuk tekanan darah sistolik dan 0,000 untuk tekanan darah diastolik. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa senam lansia memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam pada lanjut usia yang mengalami hipertensi.
4.	Sriwahyuni, Astuti (2023)	Pengaruh Senam lansia Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Pre eksperimen dengan rancangan <i>one group pre test-post test design</i> . Populasi sebanyak 38 orang dan sampel sebanyak 23 responden.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 151,09/80,00 mmHg, sedangkan setelah intervensi, rata-rata tekanan darah menjadi 148,87/79,83 mmHg. Analisis

				<p>menggunakan paired sample t-test menghasilkan nilai p sebesar 0,604 untuk tekanan sistolik dan 0,957 untuk tekanan diastolik, sehingga menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah intervensi senam lansia pada lansia di Puskesmas Batumalonro.</p>
5.	<p>Aliya Ika Ramadhani, Yunita Dyah Puspita Santik (2022)</p>	<p>Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi</p>	<p>Quasi eksperimen dan rancangan <i>non-equivalent pre test and post test control group</i>. Populasi sebanyak 1.290 orang dan sampel sebanyak 36 responden.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p untuk perbedaan selisih tekanan darah sistolik (pre-test dan post-test) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang diuji dengan uji Wilcoxon, adalah 0,00 ($p < 0,05$). Sementara itu, nilai p untuk perbedaan selisih tekanan darah diastolik (pre-test dan</p>

				post-test) pada kedua kelompok juga diperoleh sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
--	--	--	--	---