

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi ini merupakan penyakit dimana tekanan darah batas atas (systole) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah bawah (diastole) lebih dari 90 mmHg. Hipertensi terjadi karena adanya perubahan fungsional atau struktural pada sistem pembuluh perifer. Sehingga menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak (Triyanto, 2018).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengatakan penyebab kematian nomor satu di dunia adalah penyakit hipertensi. Dimana data dari JNC VII (*Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure*). Menyatakan hampir 1 milyar total penduduk dunia mengidap hipertensi dan dimana penderita hipertensi ini lebih banyak pada wanita 30% dibandingkan pria 29% (Wahyu, 2015). Hipertensi dengan insiden bervariasi mengenai seluruh bangsa di dunia prevalensi meningkat dengan harapan hidup dan bertambahnya usia. Di Amerika Serikat mengatakan penyakit tekanan darah dengan penderita hipertensi yaitu sekitar 39% dan meningkat sekitar 51% yang berarti bahwa terdapat 58-65 juta penderita hipertensi diantaranya juga terjadi komplikasi akibat dari penyakit yang dialami yaitu penyakit jantung kongestif 22%, penyakit jantung koroner 26% dan penyakit serbrovaskular 29% (Triyanto, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang di laporkan Riset Kesehatan Dasar bahwa penderita hipertensi sekitar 26,5% menderita hipertensi. Dan 7,2% mengetahui dirinya penyakit hipertensi sedangkan 9,4% yang mengonsumsi obat antihipertensi (Wahyu, 2015). Menurut Kementerian Kesehatan prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatra Utara sekitar 6,7% dari jumlah penduduk di Sumatra Utara. Dari data Kemeterian Kesehatan jumlah penduduk Sumatra Utara yang menderita hipertensi yaitu 12,42 juta jiwa (Susanti,dkk 2020).

Hipertensi atau tekanan darah terjadi akibat perubahan struktur pada sistem pembuluh darah perifer. Permasalahan kesehatan yang cukup dominan di negara maju yaitu penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Ancaman hipertensi ini tidak boleh diabaikan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan curah jantung sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Wahyu, 2015). Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegahnya dengan berbagai cara yaitu mengajarkan pola hidup sehat serta melakukan aktifitas fisik dengan rutin, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks, tidak mengonsumsi kafein, rokok, alkohol, dan stress, selanjutnya memberitahukan pola makan yang sehat dengan tidak mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi, tinggi kalori, makanan yang berminyak, mengonsumsi santan yang berlebihan, mengonsumsi garam yang berlebihan, dan mengonsumsi kadar gula tinggi (Eviyanti, 2020). Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyakit yang tidak banyak menimbulkan gejala khas hingga tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu kelamin, keturunan, merokok, obesitas, stress, alkohol, kurang olahraga dan usia (Wahyu, 2015). Hipertensi

terlalu lama dapat mengakibatkan dinding arteri bisa merusak banyak organ vital dalam tubuh maka hipertensi ini harus dikendalikan. Pembuluh arteri, jantung, otak, ginjal, dan mata itu tempat utama yang dipengaruhi hipertensi (Ari Wulandari, 2019).

Penelitian yang dilakukan (Vedyawati, 2018) tentang pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah dengan menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan preexperiment design One Group Pre test-post dengan pengumpulan data menggunakan Sphygmomanometer air raksa. Hasil dari penelitian, tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah (87,5%) dan tekanan darah setelah dilakukan intervensi adalah normal (87,5%).

Lansia adalah dimana suatu proses yang di alami dan itu sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Pada akhirnya dimana semua orang akan mengalami proses menjadi tua, pada masa tua adalah dimana masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik baik secara mental dan sosial secara bertahap (Rahmi,dkk 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria Saftarina (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta, pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Hasil survei awal yang dilakukan pada bulan Oktober di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Kecamatan Deli Serdang Kabupaten Deli Serdang 2021. Jumlah lansia di desa telaga tujuh sebanyak 60 dan 20 orang lansia menderita hipertensi dan mengandalkan obat dari puskesmas. Lansia menganggap

bahwa hipertensi penyakit biasa dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. diantara lansia penderita hipertensi mengalami adanya gejala kesemutan, bengkak pada bagian kaki, tangan, apa lagi pada jari-jari dan sering merasakan pusing disaat tekanan darah tinggi. Lansia mengatasinya adanya gejala dengan melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki dan pergi ke sawah. Namun lansia tersebut masih merasakan pusing walaupun sudah melakukan aktifitas dan minum obat. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik dengan judul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Deli Serdang 2021.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Deli Serdang 2021?”

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Deli Serdang 2021.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pada lansia di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Deli Serdang 2021.

2. Untuk mengetahui pengaruh senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pembantu Desa Telaga Tujuh Deli Serdang 2021.

Manfaat Penelitian

Bagi Responden

Diharapkan bagi responden agar mengetahui dan mengerti manfaat senam lansia bagi kesehatan agar terjaga sirkulasi darah dalam tubuh menjadi lancar.

Bagi Peneliti

Agar menambah pengetahuan peneliti mengenai manfaat senam lansia bagi kesehatan agar tetap terjaga sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada Institusi untuk menambah buku/ referensi agar lebih luas wawasan tentang senam lansia dalam menurunkan hipertensi.

Bagi Lahan Peneliti

Diharapkan bagi Puskesmas Telaga Tujuh Deli Serdang agar melakukan senam lansia secara rutin dan berkesinambungan untuk melatih otot dan melancarkan sirkulasi darah agar kesehatan dan para lansia tetap terjaga dan salah satunya dapat menurunkan tekanan darah.