

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit degenerative yang ditandai dengan peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode (Izhar, 2017). Hipertensi adalah penyakit yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah arteri lebih dari normal yang ditandai dengan tekanan darah sistol (TDS) \geq mmHg dan/atau tekanan darah diastole (TDD) \geq 90 mmHg pada pengukuran di klinik atau fasilitas layanan kesehatan (PHDI, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu pemegang andil yang penting untuk penyakit jantung dan stroke yang dapat menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomor satu di dunia yang hamper 9,4 juta kematian yang terjadi setiap tahunnya. Berdasarkan *Sample Registration System* Indonesia, Hipertensi merupakan penyebab kematian kelima terbesar di Indonesia. Menurut WHO (2015), hipertensi pada tahun 2015 menyebutkan bahwa 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan di seluruh dunia saat ini berisiko menderita hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 pada tahun 2018, angka kejadian hipertensi mencapai 34,1 % dari populasi usia dewasa, yang merupakan penyebab utama seorang pasien gagal ginjal harus menjalani cuci darah.

Proses penuaan merupakan salah satu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang yang setiap orang yang mengalami peningkatan usia akan semakin kompleks masalah kesehatan yang dihadapi, secara alamiah sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan sehingga terjadi penyakit degenerative. Salah satu penyakit degenerative adalah hipertensi yang memiliki prevalensi sekitar 60-80%, tekanan darah pada bertambahnya usia maka tekanan darah sistolik cenderung naik sedangkan diastolic cenderung turun, sehingga tekanan darah sistolik dan tekanan diastolic sering terjadi pada lansia (Izhar, 2017).

Lansia merupakan sebuah proses normal menjadi tua tanpa suatu kriteria usia tertentu dimana pada usia ini mengalami berbagai macam perubahan baik

perubahan molekul, sel, dan perubahan kemampuan fungsi organ yang ditinjau dari ilmu geriatric (Jatiningsih dkk, 2016). Menurut Kemenkes RI (2015), pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia Indonesia akan mencapai 36 juta jiwa. Berdasarkan prediksi Kemenkes RI bahwa jika dilihat dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan cenderung mengalami derajat kesehatan yang turun baik secara alamiah maupun akibat penyakit.

Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (2015) dalam pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular, bahwa salah satu tatalaksana hipertensi secara nonfarmakologi adalah dengan menjalani pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dianjurkan diantaranya dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok dan melakukan olahraga (aktivitas fisik). Salah satu aktivitas fisik adalah senam lansia. Senam lansia yang dilakukan pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan dapat meningkatkan kebugaran fisik yang secara tidak langsung dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Selain itu, senam lansia akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompanya akan selalu terjaga (Jatiningsih, 2016).

Hal ini sesuai dengan Lisiswanti dan Dananda (2016) dalam jurnal upaya pencegahan hipertensi, beberapa anjuran dalam upaya penurunan tekanan darah melalui modifikasi gaya hidup adalah dengan penurunan berat badan, penerapan perencanaan makan dengan *dietary approaches to stop hypertension (DASH)*, pembatasan asupan garam NaCl, membatasi asupan alkohol dan olahraga teratur mencakup berjalan, jogging, bersepeda, dan berenang setidaknya 30 menit per hari. Salah satu aktivitas fisik (olahraga) yang bisa dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Menurut Jatiningsih (2016), aktivitas fisik seperti senam lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menyebabkan penurunan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukannya lemak pada dinding pembuluh darah sehingga elastisitasnya terjaga sehingga kemampuan pemompaan akan selalu terjaga.

Hal ini sesuai dengan penelitian Zulaikha (2016) bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. Hasil dari penelitian ini adalah senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian lainnya yaitu dilakukan oleh Bauer, Vlatsas, Seibert, Westhoff, dan Pagonas, (2015), didapatkan bahwa latihan fisik dapat menurunkan tekanan darah systole namun tidak merubah tekanan darah diastole, dengan nilai *p value* 0,02 dan 0,009. Menurut penelitian ini, senam dapat menurunkan tekanan darah systole dengan nilai *p value* $<0,005$, sedangkan diastolic tidak mengalami perubahan dengan nilai *p value* $> 0,005$. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Jatiningsih, Sudaryanto, dan Betty (2016), tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia di Desa Wotgaleh Sukoharjo, yaitu berupa senam lansia yang dilakukan selama 40 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu, didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah pada 32 responden dengan nilai *p value* 0,001, $< 0,005$. Hal ini diartikan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Wotgaleh.

Penelitian lain dilakukan oleh Hakim dan Arismunandar (2016), tentang *The Effect Of Elderly Exercise On Blood Pressure In Budi Luhur Clinic Of Cimahi*, pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pre dan post exercise berupa senam lansia yaitu dengan nilai Asymp. Sig 0,000. Pada penelitian ini didapatkan bahwa pada tekanan darah systole mengalami penurunan sedangkan pada tekanan darah diastole tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hal yang sama juga dilakukan oleh Izhar (2017), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial tresna Werdha Budi Luhur Jambi, hasil yang didapat adalah terdapat penurunan tekanan darah *systole* dan *diastole* dengan nilai *p* 0,002 dan 0,003. Pada penelitian yang dilakukan oleh Izhar dapat disimpulkan bahwa senam lansia yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah *systole* dan *diastole* karena nilai *p value* yang didapat $<0,005$.

Pada Yayasan Guna Bakti terdapat perkumpulan lansia yang mengadakan berupa senam disetiap minggunya, namun belum ada pengecekan tekanan darah secara rutin sebelum dan sesudah senam. Berdasarkan survei awal didapatkan bahwa jumlah lansia 73 lansia, laki-laki 31 dan perempuan 42. Pasien lansia yang mengalami hipertensi selama 45 orang. Oleh karena itu, Peneliti tertarik untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Yayasan Guna Bakti.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Tujuan Umum pada penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Yayasan Guna Budi Bakti Tahun 2019.

Tujuan Khusus

Berdasarkan perumusan masalah yang ada diatas tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui karakteristik responden pasien hipertensi di Yayasan Guna Bakti Tahun 2019
2. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam lansia di Yayasan Guna Bakti Tahun 2019.
3. Mengetahui tekanan darah lansia setelah dilakukan senam lansia di Yayasan Guna Bakti Tahun 2019
4. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia di Yayasan Guna Bakti Tahun 2019

Manfaat Penelitian

Bagi Yayasan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kegiatan rutin

lansia dengan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan upaya preventif dan promosi di Yayasan Guna Bakti.

Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan bacaan dan sumber informasi bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan asuhan keperawatan pada penatalaksanaan pasien lansia dengan hipertensi sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal.

Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai *evidence based nursing* terhadap penatalaksanaan pasien lansia dengan hipertensi.