

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang dianggap lansia jika berusia 60 tahun ke atas, sesuai dengan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia di Indonesia. Setelah seseorang mencapai usia lanjut, maka akan mulai kehilangan kemampuan untuk mempertahankan kekuatan dalam menghadapi rangsangan internal dan eksternal (Mujiadi dan Rachmah, 2022). Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia di Indonesia (Bandiyah, 2015). Hipertensi adalah jika tekanan darah sistolik dan diastolik $> 140/90$ mmHg (Manurung, 2018).

Secara global prevalensi lansia berusia 65 tahun ke atas meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 10% pada tahun 2022 dan diperkirakan meningkat sebesar 16% pada tahun 2050 (WHO, 2022, 2020). Prevalensi lansia usia ≥ 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 10,48 %. Prevalensi lansia di Provinsi Bali sebesar 13,53% (Badan Pusat Statistik, 2022). Jumlah populasi lansia di Kota Denpasar berdasarkan kelompok usia yaitu usia 60-64 tahun sebesar 25.912 jiwa, usia 65-69 tahun sebesar 16.608 jiwa, usia 70-74 sebesar 9.464 jiwa dan usia ≥ 75 tahun sebesar 9.708 jiwa (Dinkes Kota Denpasar, 2021). Berdasarkan data kependudukan di Puskesmas II Denpasar Barat jumlah lansia di atas usia 60 tahun pada tahun 2022 sebesar 10.093 jiwa.

Lansia sering menderita tekanan darah tinggi karena rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, hal ini dipengaruhi oleh usia. Penurunan kebugaran fisik yang berkaitan dengan usia menyebabkan tekanan darah meningkat, penebalan

katup jantung membatasi aliran darah, dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Jumaiyah dkk., 2020). Dampak dari tekanan darah tinggi jangka panjang dan tidak diobati menyebabkan stroke, kerusakan ginjal, serangan jantung, dan gagal jantung. (Manurung, 2018).

World Health Organization (2021) menyatakan bahwa penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan di seluruh dunia, 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30-79 tahun diperkirakan menderita hipertensi. Berdasarkan data Badan Litbangkes, Kemenkes RI Tahun 2019 pada lansia usia ≥ 60 tahun prevalensi penyakit tidak menular tertinggi adalah penyakit hipertensi dengan persentase 32,5% (Infodatin, 2022). Menurut data Riskesdas Nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun dengan tekanan darah tinggi yang didapat dari hasil pengukuran terus meningkat selama 5 tahun terakhir yaitu pada tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,11% pada tahun 2018. Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Bali sebesar 29,97% (Tim Riskesdas, 2018a).

Dalam Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021 jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun tertinggi yaitu Kota Denpasar sebanyak 126.830 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Berdasarkan data yang didapat di Puskesmas II Denpasar Barat penyakit hipertensi menempati peringkat 10 besar penyakit terbanyak dengan jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan selama 2 tahun terakhir yaitu dari tahun 2021 sebanyak 17.778 jiwa menjadi 29.473 jiwa pada tahun 2022. Jumlah kasus hipertensi pada lansia di atas usia 60 tahun di Puskesmas II Denpasar Barat pada tahun 2022

sebanyak 926 jiwa. Dari data diatas menunjukan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit dengan penderita terbanyak di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

Tekanan darah tinggi pada lansia seharusnya tidak menghalangi lansia untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dengan cukup dan aman. Tekanan darah tinggi pada lansia dapat diturunkan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti berolahraga yang dapat membantu memperkuat jantung, dan dengan jantung yang sehat memudahkan jantung untuk memompa darah secara efisien tanpa harus bekerja keras. Jantung yang kuat juga dapat membantu mengurangi tekanan darah di arteri (Widiyono dkk., 2022). Senam bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dikarenakan gerakan senam dapat merangsang daya pompa jantung dan merangsang pelebaran pembuluh darah, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar dan tidak terjadi peningkatan tekanan darah pada lansia (Anwari dtdidak kk., 2018). Aktivitas fisik seperti senam 3 hingga 4 kali seminggu disarankan sebagai frekuensi penggunaan yang sering dengan durasi 30-60 menit dalam satu kali latihan (Safarina dkk., 2022) . Salah satu senam untuk penyakit hipertensi yang dianjurkan pada lansia yaitu senam tera (Widiyono dkk., 2022).

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 (Widiyona dkk., 2022). Senam tera memadupadankan gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan inti yaitu gerakan pernapasan dengan dengan durasi waktu senam yaitu 30 menit (Putri, 2022). Senam Tera dapat menurunkan tekanan darah karena gerakan

pernapasan lambat yang digunakan dalam latihan ini meningkatkan sirkulasi darah dengan merilekskan tubuh dan memperlebar kapiler. 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 (Khasanah dan Nurjanah, 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam mengobati dan memberikan pelayanan kepada penderita hipertensi khususnya lansia, antara lain yaitu, akses pelayanan melalui pendirian dan pelaksanaan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) dan pelaksanaan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Puskesmas juga sudah melakukan Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) salah satunya yaitu olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat berdasarkan UU No. 36 Tahun 2009 (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Kartika dkk., (2022), tentang pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi selama diberikan senam dengan durasi waktu 30 menit menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam tera yaitu 159,67 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum melakukan senam yaitu 84,67 mmHg setelah melakukan senam tera rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 131,33 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 75,00 mmHg. Hasil analisa data tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah senam tera dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed* didapatkan nilai

p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Suranenggala.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Khasanah dan Nurjanah, (2020), tentang pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam adalah 150,67 mmHg dan 96,00 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam adalah 137,33 mmHg dan 89, 33 mmHg. Hasil uji *t-test dependent* didapatkan nilai tekanan darah sistolik *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai tekanan darah diastolik *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawa Panjang Bojong Gede Bogor.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada sepuluh orang lansia hipertensi yang memeriksakan diri di Puskesmas II Denpasar Barat pada tanggal 16 Februari 2023 didapatkan hasil dari 10 orang lansia yang diwawancara 6 lansia (60%) mengatakan mengikuti senam lansia yang dilaksanakan di balai banjar dan 4 lansia (40%) mengatakan tidak aktif mengikuti senam. Upaya yang dilakukan Puskesmas II Denpasar Barat adalah dengan melakukan kegiatan posyandu lansia secara rutin setiap 1 bulan sekali sesuai jadwal yang telah ditentukan. Berbagai kegiatan yang dilakukan di fasilitas posyandu lansia seperti, pemeriksaan kesehatan serta pemberian Makanan Tambahan (PMT) lansia. Program lain yang telah dilaksanakan yaitu kegiatan Prolanis Program Penanggulangan Penyakit Kronis. Kegiatan Prolanis meliputi senam prolanis,

edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan Prolanis dilaksanakan setiap dua kali dalam satu bulan di minggu kedua dan keempat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia penderita hipertensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan intervensi senam tera pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi senam tera pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.
- d. Menganalisis pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat membantu kemajuan ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan komunitas untuk tujuan memberikan intervensi senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serupa yang berkaitan dengan pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pertimbangan pada kepala Puskesmas II Denpasar Barat untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada kegiatan aktivitas fisik khususnya senam tera pada lansia dengan hipertensi.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat bagi perawat digunakan sebagai referensi, bahan pertimbangan dalam rangka memberikan intervensi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi.

- c. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi masyarakat dalam mengetahui pengaruh senam tera sebagai cara untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.