

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan adalah suatu proses yang natural, dimana penuaan akan dialami oleh setiap orang. Penuaan terjadi pada sistem tubuh manusia, akan tetapi tidak semua sistem mengalami kemunduran pada waktu yang bersamaan. Walaupun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun dapat mengetahui dengan pasti apa penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua dengan usia yang berbeda-beda (Putri, 2021).

Lanjut usia atau sering disebut dengan lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Undang-Undang Republik Indonesia, 1998). Dimana jumlah lansia di dunia 703 juta orang menjadi 9% pada tahun 2019 (United Nations, 2020). Sementara itu, populasi lansia di Indonesia tahun 2018 diproyeksi sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari seluruh total penduduk yang berada di Indonesia (Syukkur, 2022).

Perkembangan zaman dari waktu-kewaktu semakin pesat dan dimana teknologi juga terus berkembang. Sehingga, membuat adanya perubahan-perubahan pada pola makan, pola asuh, pola gerak dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti perubahan pada pola konsumsi makanan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang kurang teratur. Perubahan tersebut tanpa disadari tentu dapat berpengaruh pada kesehatan setiap individu serta akan menimbulkan berbagai penyakit, baik penyakit menular ataupun penyakit tidak menular. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang

lain dengan bentuk kontak apapun, yang salah satunya adalah Hipertensi (Syafitri, 2023).

Menurut *American Heart Association* atau AHA dalam Kemenkes (2018) hipertensi merupakan silent killer yang dimana gejalanya bermacam-macam pada setiap individu serta hampir sama dengan penyakit lainnya. Adapun gejala yang muncul biasanya sakit kepala atau merasakan berat ditengkuk, mengalami vertigo, jantung berdebar-debar tidak seperti biasanya, mudah lelah, penglihatan menjadi kabur dan telinga berdenging (Telaumbanua dan Rahayu, 2021).

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg, dengan dilakukannya pengukuran sebanyak dua kali atau lebih menggunakan alat pengukur tekanan darah. Hipertensi dapat terjadi dikarenakan adanya peningkatan tekanan darah yang abnormal didalam arteri. Sehingga, dengan keadaan tekanan darah yang abnormal dapat memicu seseorang terkena resiko penyakit jantung dan stroke (Syafitri, 2023).

World Health Organization menyebutkan 1 miliar penduduk dunia mengalami Hipertensi sekitar 2/3 pada wilayah Negara yang berkembang dengan penghasilan tingkat rendah atau menengah. Dimana prevalensi hipertensi disetiap tahunnya selalu mengalami peningkatan dan diperkirakan pada tahun 2025 sebesar 29% penduduk didunia dengan umur dewasa akan mengalami hipertensi. Sementara itu, kasus kematian akibat dari hipertensi disetiap tahunnya sebanyak $\leq 8.000.000$ jiwa dan terdapat 1.500.000 penduduk yang berasal dari Asia Tenggara atau sepertiga penduduk mengalami hipertensi (Lia, 2022)

Menurut *World Health Organization* (2015) menunjukkan sebanyak 1,3 miliar orang didunia menderita hipertensi yang dimana artinya 1 dari 3 orang didunia. Sementara, jumlah orang yang mengidap hipertensi pada setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada sekitar 1,5 miliar orang akan mengidap hipertensi (Prasetyoda dan Burhanto, 2021)

Hipertensi di Indonesia terjadi sebanyak pada usia 35-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), serta usia 65-74 tahun (63,2%) dan usia 75 tahun (69,5%). Dari angka kejadian yang mengalami hipertensi di Indonesia sebesar (34,1%) diketahui bahwa yang terdiagnosis hipertensi sebesar (8,8%), sedangkan yang menderita hipertensi tidak mengonsumsi obat (13,3%) dan sebanyak (32,3%) tidak rutin mengonsumsi obat (Kemenkes RI, 2018)

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi pada usia > 15 tahun yang tersebar diberbagai wilayah yang ada di Provinsi Bali. Adapun wilayah tersebut, yakni Kota Denpasar (175.821 kasus), Kabupaten Buleleng (122.524 kasus), Kabupaten Tabanan (101.984 kasus), Kabupaten Gianyar (89.603 kasus), Kabupaten Karangasem (86.792 kasus), Kabupaten Klungkung (39.693 kasus), dan Kabupaten Badung (9.611 kasus) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2021) menunjukkan penderita Hipertensi pada tahun 2021 ditingkat Kabupaten Badung (96,28%), Buleleng (61,70%), Klungkung (61,33%), Jembrana (61,15%), Karangasem (59,91%), dan Denpasar (52,75%).

Berdasarkan Data Dinas Kabupaten Karangasem (2022) jumlah penderita hipertensi pada usia > 15 tahun menurut Puskesmas di Kabupaten Karangasem,

Karangasem I (5.485 kasus), Bebandem (4.703 kasus), Rendang (4.092), Selat (4.046 kasus), Kubu II (3.625 kasus), Karangasem II (3.532 kasus), Sideman (3.385 kasus), Abang II (3.315 kasus), Manggis I (3.079 kasus), Abang I (3.066 kasus), Kubu I (2.399 kasus), dan Manggis II (1.583 kasus).

Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri dan berkualitas harus dilakukannya pembinaan sedini mungkin. Berbagai kegiatan dapat dilakukan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat memacu lansia untuk beraktifitas serta dapat meningkatkan kesadaran dalam menjalani pola hidup yang sehat. Salah satunya dengan melakukan senam atau latihan pergerakan (Isroni, 2022)

Melakukan kegiatan olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh. Dimana olahraga merupakan aktifitas yang berperan penting dalam pengobatan tekanan darah tinggi. Manfaat olahraga adalah untuk meningkatkan jasmani serta dapat mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengoroposan tulang, membakar kalori, mengurangi stress dan mampu menurunkan tekanan darah. Salah satu aktifitas olahraga yang dapat dilakukan lansia, yakni dengan melakukan senam *aerobic low impact* (Ramdhani, 2021).

Senam *aerobic low impact* adalah gerakan senam *aerobic* yang dilakukan dengan gerakan kakinya tidak banyak melakukan lompatan-lompatan tetapi hanya berupa variasi jalan ditempat (Ekayani, 2022). Biasanya dalam senam *aerobic low impact* posisi kaki tetap berada di lantai serta menggunakan ketukan musik yang lebih lembut, dikarenakan gerakannya lebih relatif membutuhkan kekuatan yang lambat. Senam *aerobic low impact* ini umumnya ditunjukkan untuk pemula, orang

dengan obesitas, ibu hamil dan lansia (Isroni, 2022). Senam *aerobic low impact* adalah salah satu senam yang direkomendasikan untuk lansia dengan durasi 20-50 menit dalam tiga kali seminggu (Sari dan Sarifah, 2016).

Senam yang sangat cocok untuk penderita hipertensi adalah senam *aerobic low impact*. Dikarenakan dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot serta sendi. Sehingga, dengan menerapkan senam *aerobic low impact* tentu akan membawa dampak positif bagi para lansia yang memiliki tekanan darah tinggi atau sering disebut dengan hipertensi (Amalia dan Kristiana, 2021).

Penelitian Siskamulyani (2020) dengan judul “Pengaruh *Senam Low Impact* terhadap Tekanan Darah Pra Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas SAIL Kota Pekanbaru” menyatakan ada pengaruh senam *aerobic low impact* dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan senam *aerobic low impact* dengan $p \text{ value} = 0,001 < \alpha 5\%$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak.

Pada penelitian Nurafifah (2021) berjudul “Senam *Aerobic Low Impact* Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” hasil penelitian terdapat pengaruh berdasarkan uji statistik menggunakan dependen sampel *t test (paired t-test)* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha < 0,05$) menunjukkan nilai signifikan (*2-tailed*) adalah 0,000 karena $p < 0,05$ yang berarti ada penurunan secara signifikan sebelum dan setelah intervensi senam *aerobic low impact* terhadap hipertensi lansia.

Menurut penelitian Damayanti dan Hasnawati (2022) di Puskesmas Antang Kota Makasar menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang diberikan perlakuan

senam aerobik low impact terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole, yaitu sebelum intervensi rata-rata 135,71 mmHg/87,86 mmHg serta setelah dilakukan intervensi rata-rata 130,71 mmHg/80,00 mmHg. Dari hasil uji *T dependen* untuk tekanan darah sistolik didapatkan hasil nilai p 0,047 ($\alpha < 0,05$) untuk tekanan darah diastole diperoleh nilai p 0,003 ($\alpha < 0,05$).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 06 Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Bebandem angka kejadian hipertensi ≥ 15 tahun di wilayah Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2.312 kasus dan perempuan 2.391 kasus.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang Pengaruh Pemberian Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah “Apakah ada Pengaruh Pemberian Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas bebandem tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan pemberian senam *aerobic low impact* pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan pemberian senam *aerobic low impact* pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023.
- d. Menganalisis pengaruh pemberian senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah acuan sumber ilmiah terutama dibidang keperawatan komunitas khususnya pada perawatan penderita hipertensi dalam meningkatkan aktivitas fisik serta menambah pengetahuan yang telah ada mengenai senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah.

- b. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk pengembangan bagi peneliti selanjutnya mengenai upaya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perawat dalam dijadikan referensi serta bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi keperawatan pada penderita hipertensi dalam rangka meningkatkan perilaku hidup sehat dengan senam *aerobic low impact*.

- b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat dari semua kalangan tidak hanya lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat dengan melaksanakan senam *aerobic low impact*