

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia di Indonesia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Memasuki usia lansia seseorang akan mengalami proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan baik dari dalam maupun luar tubuh (Mujiadi & Rachmah, 2022).

Secara global prevalensi lansia berusia 65 tahun keatas 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 % penduduk lansia. (Badan Pusat Statistik, 2022).

Prevalensi lansia di Provinsi Bali pada tahun 2022 berdasarkan kelompok umur diantaranya umur 60-64 tahun 208,2 jiwa, umur 65-69 tahun 157,9 jiwa, umur 70-74 tahun 109,8 jiwa, dan umur ≥ 75 tahun 127,0 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2023). Prevalensi lansia di Kota Denpasar berdasarkan kelompok umur yaitu umur 60-64 tahun sebesar 25,912 jiwa, umur 65-69 tahun sebesar 16,608 jiwa, umur 70-74 sebesar 9,464 jiwa dan umur ≥ 75 tahun sebesar 9,708 jiwa (Dinkes Denpasar, 2021). Berdasarkan data penduduk di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara prevalensi lansia usia diatas 60 tahun pada tahun 2021 berjumlah 7.264 jiwa, sedangkan pada tahun 2022 jumlahnya meningkat menjadi 8.004 jiwa.

Penyakit degeneratif yang paling sering diderita lansia di Indonesia adalah penyakit hipertensi (Bandiyah, 2015). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik berada di atas 140/90 mmHg. Pengukuran tekanan darah dapat diulang sebanyak dua kali untuk memastikan kondisi ini (Manurung, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (World Health Organization, 2021). Berdasarkan data Riskesdas Nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun dengan tekanan darah tinggi yang didapat dari hasil pengukuran terus meningkat pada tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,11%. Penyakit terbanyak pada lansia adalah penyakit hipertensi dengan prevalensi menurut karakteristik kelompok umur yaitu, umur 55-64 tahun (55,23%), umur 65-74 tahun (63,22%), usia 75 tahun ke atas (69,53%). Provinsi dengan prevalansi penderita hipertensi tertinggi yaitu Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, tertinggi ke dua Jawa Barat sebesar 39,60%, tertinggi ke tiga yaitu Kalimantan Timur sebesar 39,30% dan provinsi dengan penderita hipertensi terendah yaitu Papua sebesar 22,22% sedangkan provinsi Bali menempati peringkat ke-15 penderita hipertensi dengan prevalensi yaitu 29,97%. (Tim Riskesdas, 2018).

Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Bali usia ≥ 18 tahun yang didapat dari hasil pengukuran terus meningkat pada tahun 2013 sebesar 19,9% menjadi 29,97% prevalensi terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Berdasarkan karakteristik kelompok umur yaitu umur 55-56 tahun (44,97%), umur 65-74 tahun

(51,85%), umur diatas 75 tahun (56,21%) (Tim Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021 jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun tertinggi yaitu Kota Denpasar sebanyak 126,830 jiwa dengan jumlah penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan yaitu 66,902 jiwa, di urutan ke dua yaitu Kabupaten Karangasem dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 88,791 jiwa dan urutan ke tiga yaitu Kabupaten Klungkung dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 41,225 jiwa. (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara didapatkan data selama dua tahun terakhir jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun terus meningkat yaitu pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi sebanyak 10874 jiwa dan meningkat pada tahun 2022 menjadi 21064 jiwa penderita hipertensi.

Lansia sering menderita tekanan darah tinggi karena rendahnya aktivitas fisik lansia, hal ini dipengaruhi oleh usia seiring bertambahnya usia kondisi fisik mulai memburuk, dan seiring bertambahnya usia tekanan darah meningkat dikarenakan katup jantung menebal sehingga peredaran darah melambat dan jantung bekerja lebih keras saat memompa darah untuk dialirkan ke seluruh tubuh (Jumaiyah et al., 2020). Dampak dari hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak ditangani akan mengakibatkan terjadinya stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Manurung, 2018).

Hipertensi pada lansia dapat dicegah dan dikendalikan dengan membiasakan hidup sehat yaitu dengan melakukan aktivitas fisik olahraga. Jenis olahraga bagi lansia untuk mencapai kebugaran jantung paru dan mengontrol tekanan darah yaitu

melalui senam (Kumalasari et al., 2022). Adanya pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dikarenakan gerakan senam dapat merangsang daya pompa jantung dan merangsang pelebaran pembuluh darah, merileksasikan pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah menurun pada lansia (Anwari et al., 2018)

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu. Senam aerobik juga merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan, dapat dilakukan oleh banyak orang dan semua kalangan. (Priyanto, 2018). Berdasarkan gerakannya senam aerobik dapat dibagi menjadi 3 yaitu *low impact* aerobik (senam aerobik dengan benturan yang rendah), *high* aerobik (senam aerobik dengan benturan yang keras), *mix impact* aerobik (gabungan antara *low impact* dan *high impact* aerobik). (Farida, Kasih, & Nugroho, 2022).

Senam aerobik *low impact* adalah Gerakan senam aerobik yang dilakukan secara berkelanjutan kurang lebih 30-60 menit dengan gerakan kakinya tidak banyak melakukan lompatan-lompatan tetapi hanya berupa gerakan variasi jalan ditempat sehingga aman dilakukan untuk segala usia dan pemula serta tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung. (Muafiah, 2019).

Gerakan dalam senam aerobik *low impact* untuk lanjut usia harus memperhatikan yaitu kekuatan, ketahanan, keseimbangan dan fleksibilitas. Pada keempat komponen yang mempengaruhi terjadinya penurunan tekanan darah pada lanjut usia terdapat pada komponen kedua yaitu ketahanan, gerakan ini memiliki manfaat untuk mengurangi tekanan darah dengan mengurangi kekakuan pada

pembuluh darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Melatih ketahanan juga dapat membuat kerja jantung, paru-paru, ginjal lebih efektif dan efisien, serta memperbaiki sistem sirkulasi darah dan sistem kerja jantung pada usia lanjut (Triyanto, 2014).

Senam aerobik *low impact* terhadap hipertensi pada lansia bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan. (Roza & dkk, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rerata tekanan darah sistolik sebelum melakukan senam aerobik *low impact* adalah sebesar 145,83 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik sebesar 92,5 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam aerobik *low impact* adalah sebesar 129,17 mmHg, dan rerata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan senam aerobik *low impact* adalah sebesar 81,67 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Siskamulyani et al., 2020)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap sepuluh lansia hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Utara pada tanggal 19 Februari 2023 didapatkan hasil 6 orang lansia (60%) mengatakan rutin mengikuti kegiatan senam, 3 orang lansia (30%) mengatakan tidak pernah mengikuti senam dikarenakan ketidaktahuan informasi mengenai senam, dan 1 orang lansia (10%) mengatakan tidak mengikuti senam dikarenakan sudah susah untuk berjalan. Upaya yang

dilakukan Kader dan UPTD Puskesmas II Denpasar Utara adalah dengan melakukan kegiatan Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) secara rutin setiap 1 bulan sekali sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Kegiatan ini juga mengikutsertakan lansia dalam melakukan senam lansia. Selain itu program lain yang telah dilakukan adalah pelaksanaan program prolanis hipertensi dengan kegiatan senam yang dilakukan setiap satu minggu sekali.

Berdasarkan fenomena diatas penting untuk diteliti tentang pengaruh senam Aerobik *Low Impact* terhadap hipertensi pada lansia. Atas pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini meliputi tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2023.
- b. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistol dan diastol lansia sebelum diberikan intervensi senam aerobik *low impact* di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2023.
- c. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistol dan diastol lansia setelah diberikan intervensi senam aerobik *low impact* di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2023.
- d. Menganalisis pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah terutama di bidang keperawatan khususnya dalam pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Manfaat praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan para lansia untuk memahami manfaat dari senam aerobik *low impact* dalam mengontrol tekanan darah.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengobatan hipertensi menggunakan terapi senam khususnya dengan cara senam aerobik *low impact*.
- c. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memotivasi para perawat untuk lebih mengembangkan profesionalisme khususnya di bidang keperawatan gerontik yaitu senam aerobik *low impact* pada lansia.