

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah proses ketika seseorang yang telah memasuki tahap akhir dari siklus hidupnya yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh. Seseoran dianggap lansia apabila sudah berusia 60 tahun ke atas, hal tersebut dinyatakan sesuai dengan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia di Indonesia. Menurut WHO (*World Health Organization*) lansia (*elderly*) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. WHO membagi tahapan ada 4 kategori yakni usia pertengahan (*middle age*) usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun dan usia sangat tua yaitu di atas usia 90 tahun (WHO, 2023). Lansia umumnya akan mengalami kesehatan fisik yang rentan terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar salah satunya penyakit khususnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang umum diderita oleh lansia salah satunya adalah hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Adriani et al., 2021). Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Hipertensi melibatkan banyak faktor yakni dari jenis kelamin, umur, genetik dan pola hidup yang tidak sehat. Hipertensi dapat menyebabkan masalah- masalah baru, seperti stroke, gagal

jantung, ginjal dan pastinya semuanya berdampak terjadinya kematian. Sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi penderita. Hal inilah yang membuat penderita hipertensi akan mengalami kecemasan akan keadaan dirinya.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai kenyataan, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami keretakan kepribadian normal. Kecemasan tersebut dapat diakibatkan oleh kepedulian seseorang yang berlebihan akan masalah yang sedang dihadapi nyata ataupun yang dibayangkan mungkin terjadi. Seseorang yang mengalami kecemasan akan ditandai dengan gejala fisik seperti cemas, khawatir, gelisah, mudah tersinggung, tegang, gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi (Sutejo, 2019 dalam Wenny & Indriani, 2022). Hal inilah yang membuat penderita hipertensi cemas akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi sehingga menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering jumpai pada penderita hipertensi.

WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia sebanyak 1,28 miliar pada orang dewasa usia 30-79 tahun, sebagian besar tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Penderita hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 1,13 milyar meningkat menjadi 1,28 miliar di tahun 2023 dan diperkirakan akan kembali meningkat di tahun 2025 sekitar 1,5 milyar orang terkena hipertensi (WHO, 2023).

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, menempati peringkat ketiga sebagai penyebab kematian tertinggi setelah stroke dan

tuberkulosis, dengan kontribusi sekitar 6,7% terhadap total kematian penduduk di semua kelompok umur (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia menunjukkan tren peningkatan, dari 25,8% pada Riskesdas 2018 menjadi 34,1% pada Riskesdas 2023, mengindikasikan beban kesehatan yang semakin berat pada kelompok usia lanjut (Riskesdas, 2023).

Secara regional, Provinsi Bali mencatat prevalensi hipertensi sebesar 32,5% pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jumlah kasus hipertensi di Bali mencapai 412.567 jiwa, dengan distribusi hampir seimbang antara laki-laki (49,8%) dan perempuan (50,2%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024). Berdasarkan data terbaru tahun 2025, Kabupaten Tabanan menduduki peringkat pertama kasus hipertensi tertinggi di Bali dengan prevalensi 34,2%, diikuti Kabupaten Jembrana (18,1%), Kabupaten Buleleng (11,5%), serta Kabupaten Badung (9,8%) dan Gianyar (8,4%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2025)

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan (2024), cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Kabupaten Tabanan tahun 2024 dilaporkan sebesar 121,5%, namun pada laporan lain tercatat 43,1%, meningkat sedikit dari 42,6% pada tahun sebelumnya tetapi masih di bawah target nasional. Puskesmas dengan cakupan tertinggi adalah UPTD Puskesmas Tabanan III (121,5%), sedangkan terendah meliputi Puskesmas Tabanan II (20,5%), Puskesmas Tabanan I (25,8%), UPTD Puskesmas Kerambitan II (17,4%), dan UPTD Puskesmas Baturiti I (21,2%). Dalam tiga tahun terakhir, prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tabanan III menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, dari 0,8% (2022) menjadi 39,0% (2023) dan melonjak hingga 121,5% (2024).

Tingginya capaian ini mengindikasikan meningkatnya kunjungan dan deteksi kasus, namun belum diimbangi dengan intervensi yang terstruktur.

Penanganan dan memberikan pelayanan bagi penderita Hipertensi telah ditempuh dengan berbagai upaya antara lain pendekatan pelayanan melalui pembentukan dan penyelenggaraan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) pada 989 pos, Pelayanan Pandu PTM di 120 Puskesmas, pelaksanaan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan Keluarga (PIS-PK) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024).

Secara umum terdapat dua cara yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi yakni dengan melakukan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan anti hipertensi sesuai petunjuk dokter dan resep bagi lansia penderita hipertensi. Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Salah satu pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan cara senam tera (Hastuti, 2022). Senam tera merupakan suatu bentuk latihan olahraga tradisional pernapasan yang dipadukan dengan gerakan fisik, diadopsi dari Tai Chi Tiongkok, dan difungsikan sebagai terapi kesehatan fisik dan mental. Senam tera merangsang penurunan kerja saraf simpatik dan meningkatkan saraf parasimpatis serta mempengaruhi penurunan adrenalin dan norepinefrin. Kegiatan olahraga teratur dapat membakar glukosa dan akan menghasilkan ATP sehingga hormon endorfin meningkat dan menimbulkan rasa nyaman dan senang sehingga terhindar dari rasa stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rachmawati (2022) yang berjudul Pengaruh Senam Tera Terhadap Kecemasan lansia Pada Bina Keluarga Lansia

Mudo Bhakti Utomo Di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang, menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari pemberian senam menggunakan frekuensi senam tera sebanyak 2 kali per minggu selama 2 minggu. kepada lansia terhadap penurunan tingkat kecemasan, dibuktikan dengan hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian serupa lainnya mengenai senam tera untuk menurunkan tingkat kecemasan juga pernah diteliti oleh Prastyaningrum et al. (2024) yang berjudul “Mengatasi Kecemasan dengan intervensi Senam Tera ” menyatakan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata kecemasan dari 5,72 (sebelum intervensi) menjadi 3,89 (sesudah intervensi), dengan selisih penurunan sebesar 1,83. Sehingga dapat disimpulkan senam tera berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wahono & Ranti (2025) tentang pengaruh senam tera terhadap kecemasan pada dengan 20 responden yang dipilih secara *purposive sampling* didapatkan hasil bahwa penurunan kecemasan pada anak SD. Uji statistik menunjukkan bahwa $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan nilai $Z= 2945$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima atau ada perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah melakukan senam tera dimana terdapat penurunan yang signifikan.

Selain itu hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nirmala et al. (2024) dengan judul penelitian pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta, menggunakan frekuensi 2 kali per minggu dengan hasil rata-rata tingkat kecemasan sebelum senam 46,7%, dan menurun menjadi 0% setelah intervensi. Perbedaan kecemasan pre dan post intervensi sebesar 46,7%

dengan α 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam tera berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Aisyiyah Surakarta. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini (2020) tentang pengaruh senam prolansis terhadap kecemasan pada Lansia dengan 15 responden didapatkan hasil nilai $p = 0,001$ dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha$ (0,05) yang dimana nilai $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam prolansis terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru.

Hasil penelitian dari Nortajulu et al. (2022) yang berjudul Penguatan Pengetahuan Dan Efektivitas Senam Tera Pada Lansia Melalui Edukasi Dan Senam Tera Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi dengan 70 lansia menggunakan frekuensi senam tera sebanyak 2 kali per minggu menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi yang telah diuji validitas dengan nilai $>0,361$ serta reliabilitas sebesar 0,78, dilakukan secara deskriptif dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan dan latihan Tera, terutama terkait pemahaman tentang gejala hipertensi, faktor risiko, pengaturan pola makan, serta pentingnya aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan Herlanda et al. (2024) yang berjudul Pengaruh Senam Tera Terhadap Derajat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota menunjukkan bahwa data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi terdistribusi normal ($p > 0,05$). Pada kelompok eksperimen, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 162,07 mmHg menjadi 137,93 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 97,20 mmHg menjadi 81,87 mmHg.

Penelitian yang dilakukan Basu et al. (2022) yang berjudul Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan menyatakan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian senam Tera menggunakan frekuensi senam tera sebanyak 2 kali seminggu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan uji *T-test*, didapatkan nilai $P\text{-value}=0,00$ dengan tingkat signifikansi $\alpha<0,05$. Setelah dilakukan senam Tera, terjadi perubahan signifikan dimana sebagian besar responden, yaitu 17 orang (56,7%), memiliki tekanan darah yang menjadi normal. Ini sejalan dengan penelitian Platini (2019) yang berjudul Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai sistolik $p = 0,000$ dan nilai diastolik $p = 0,002$ tekanan darah tinggi pada lansia. Dapat disimpulkan bahwa pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Dan disarankan kepada lansia agar menerapkan latihan senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nirmala et al. (2024) bahwa Senam Tera dapat menjadi sebagai salah satu olahraga pada pasien hipertensi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi dengan Uji Wilcoxon Test menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi terapi senam tera memiliki nilai $p\text{-value} 0,000$ yang bermakna $p\text{-value} < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di panti usia lanjut

Aisyiyah Surakarta

Kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada penderita hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering kita jumpai salah satunya adalah kecemasan, sehingga dalam hal ini perlunya dilakukan terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi non-farmakoterapi dan farmakoterapi efektif dalam menangani hipertensi pada lansia. Terapi dengan obat dapat dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai petunjuk dokter dan resep bagi lansia penderita hipertensi, sedangkan terapi tanpa menggunakan obat dapat dilakukan dengan cara olahraga teratur dan rutin, salah satunya adalah senam tera untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan petugas kesehatan di UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan pada bulan Januari 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut mengalami kecemasan terkait kondisi kesehatannya, namun belum pernah mendapatkan intervensi non-farmakologi seperti senam tera secara terprogram. Selain itu, berdasarkan data yang diperoleh dari rekam medis puskesmas, jumlah lansia dengan hipertensi yang tidak terkontrol cenderung meningkat dalam tiga bulan terakhir. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini yaitu mengetahui Pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat pendidikan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum diberikan intervensi senam tera di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia hipertensi setelah diberikan intervensi senam tera di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Kabupaten Tabanan.
- d. Menganalisis tingkat kecemasan lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan sebelum dan setelah pemberian intervensi senam tera.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang didapatkan, penelitian berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

a. Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan, dapat menambah wawasan dan pengetahuan perawat tentang senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.

b. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan bahan pustaka serta dasar pengembangan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan informasi bagi tenaga kesehatan yaitu pemberian senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Tabanan.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Tabanan.