

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Manurung et al. (2020), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan lanjut usia sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas. Berdasarkan penelitian Kosassy et al. (2023), Hipertensi terjadi ketika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg dalam dua kali pengukuran atau lebih.

hipertensi dikenal sebagai "*silent killer*," karena gejalanya sulit dikenali atau bahkan mungkin tidak menimbulkan gejala sama sekali. Diperkirakan hanya sekitar sepertiga dari semua kasus hipertensi di Indonesia yang dapat didiagnosis, sementara yang lainnya tidak terdiagnosis Meilina et al. (2022)

Hipertensi merupakan penyakit yang menduduki peringkat pertama dalam penyakit yang paling sering terjadi pada lanjut usia, diikuti oleh arthritis, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. lansia memiliki risiko tertinggi terkena hipertensi. Menurut data WHO pada tahun 2015 sampai 2020, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia di diagnosis menderita hipertensi, dengan demikian jumlah penderita hipertensi meningkat menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025 dan sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap

tahunnya karena komplikasi akibat peningkatan tekanan darah Septiawati Jabani et al. (2021)

Prevalensi hipertensi pada kelompok usia diatas 60 tahun di Indonesia mencapai 20 - 30% Kosassy et al. (2023) Sedangkan Jawa Barat prevalensi Hipertensi meningkat dari 34,5% menjadi 39,6% pada tahun 2020. peningkatan prevalensi ini terkait dengan perilaku dan pola hidup, sebanyak 95,5% kurangnya makan sayur dan buah, 35,5% kurang melakukan aktifitas fisik, 29,3% kebiasaan merokok, 31% menderita obesitas sentral dan 21,8% menderita obesitas umum Kesehatan Provinsi Jawa Barat, (2020).

Hipertensi menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit dengan jumlah kunjungan tertinggi ke Puskesmas di Kota Bogor. Cakupan pelayanan kesehatan hipertensi di Kota Bogor terus meningkat dari tahun 2016 hingga 2020, mendorong peningkatan jumlah masyarakat yang melakukan pemeriksaan untuk mendeteksi dini dan ditangani dengan cepat. Pada tahun 2020, prevalensi hipertensi di Kota Bogor sebanyak 53.635 kasus, dengan jumlah sebanyak 31.882 jiwa perempuan dan 21.753 jiwa laki-laki Agustika et al., (2023).

Terdapat dua cara untuk mengobati tekanan darah tinggi, yaitu secara farmakologi menggunakan obat – obatan dan non farmakologi tanpa obat. Secara non farmakologi dapat menjadi pelengkap atau dilakukan bersamaan dengan penatalaksanaan farmakologi untuk mencapai hasil yang optimal. Terapi farmakologi melibatkan obat – obatan seperti diuretik,

simpatik dan vasodilator sementara terapi non farmakologi mencakup berat badan menurun, olahraga teratur, diet dengan asupan garam dan lemak yang rendah dan terapi komplementer Kusuma et al., (2021).

Metode non farmakologi efektif untuk mengatasi hipertensi adalah dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan membantu menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh. Salah satu aktivitas fisik yang cocok dilakukan lanjut usia adalah senam hipertensi Kosassy et al., (2023). Senam hipertensi adalah jenis aktivitas fisik yang tujuannya untuk membuat aliran darah meningkat dan suplai oksigen ke otot, terutama pada otot jantung. senam hipertensi bisa dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 10 menit dan istirahat selama 15 menit. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kembali untuk melihat apakah terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Fhania et al., (2022).

Efek melakukan senam hipertensi pada penderita tekanan darah tinggi adalah pembuluh darah akan mengalami pelebaran (Vasodilatasi), saraf simpatis dan parasimpatis pembuluh darah akan disekatnya, panas tubuh akan melebarkan pembuluh darah, dan elastisitas dinding pembuluh darah akan meningkat. Salah satu indikator yang dapat dengan mudah dipantau adalah denyut jantung, yang menunjukkan respons secara langsung terhadap senam dan juga adaptasi jangka panjang terhadap program senam tertentu. Ketika seseorang melakukan gerakan tubuh (senam), sel-sel otot yang aktif menggunakan lebih banyak oksigen untuk memenuhi peningkatan kebutuhan energi selama senam. Denyut jantung

meningkat untuk mengalirkan lebih banyak darah beroksigen ke otot. Jantung beradaptasi dengan olahraga teratur dengan intensitas dan durasi yang cukup, meningkatkan kekuatan dan efisiensinya sehingga dapat memompa lebih banyak darah perdetak jantungnya Rizka, (2020)

Berdasarkan hasil penelitian Gloriana Tio Fhania (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi 3 kali dalam seminggu dengan durasi senam selama 10 menit dan istirahat selama 15 menit lalu melakukan pengecekan tekanan setelah senam hipertensi. Penelitian ini melibatkan 2 responden. Responden 1 dari 150/88 mmHg sebelum intervensi, setelah intervensi tekanan darah turun menjadi 147/83 mmHg. Sedangkan responden 2 dari 154/90 mmHg setelah intervensi turun menjadi 152/82mmHg. Hasil analisis menunjukkan bahwa program senam hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan tekanan darah tinggi Fhania et al., (2022)

Berdasarkan hasil penelitian Totok Hernawan (2022) menyatakan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi. Senam hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan gerakan pemanasan 5 menit, gerakan senam hipertensi 20 menit dan gerakan pendinginan 5 menit dilakukan 4 kali dalam 2 minggu dengan 28 responden. nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum tes (151,463) lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah tes (130,36), maka disimpulkan bahwa pemberian olahraga untuk mengatasi hipertensi efektif menurunkan tekanan darah sistolik responden. Nilai rata – rata

tekanan darah diastolik sebelum dilakukan pemeriksaan (95,36) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan pemeriksaan (82,14), hal ini menunjukkan bahwa intervensi terhadap hipertensi efektif menurunkan tekanan darah diastolik responden Hernawan et al., (2022).

Berdasarkan hasil penelitian Yuniar Rizka (2020) menyatakan bahwa perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi 4 - 12 menit seminggu sekali selama 3 minggu dengan melibatkan 33 responden. Sebelum mengikuti senam hipertensi, sebanyak 17 responden (51,5%) diklasifikasikan sebagai mengalami hipertensi tingkat 1, sedangkan 16 responden (48,5%) diklasifikasikan sebagai mengalami hipertensi tingkat 2. Setelah mengikuti program senam hipertensi, mayoritas responden diklasifikasikan menjadi prehipertensi, dengan jumlah 16 responden (48,5%), sementara responden yang diklasifikasikan sebagai hipertensi tingkat 1 menjadi 15 (45,5%). Hasil analisis menunjukkan bahwa program senam hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan tekanan darah tinggi pada populasi lansia Rizka, (2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi kasus tentang penerapan senam hipertensi pada lanjut usia dengan hipertensi, dimana penerapan tersebut relatif efektif dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, berjudul “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis menentukan rumusan masalah yaitu “Bagaimana Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada lanjut usia Dengan Hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik lansia dengan hipertensi dalam Penerapan Senam Hipertensi.
- b. Diketahui gambaran hasil tekanan darah sebelum melakukan Penerapan Senam Hipertensi.
- c. Diketuainya penerapan senam hipertensi pada klien dengan hipertensi.
- d. Diketahui gambaran hasil tekanan darah setelah melakukan Penerapan Senam Hipertensi.

D. Manfaat penelitian

1. Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk pengembangan ilmu keperawatan dan penelitian selanjutnya, terutama dalam bidang keperawatan komunitas.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan / Tempat Penelitian

Diharapkan dapat memberi gambaran dan mengaplikasikan di lokasi studi kasus tentang penggunaan senam hipertensi sebagai intervensi potensial untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi untuk memperluas pengetahuan tentang keperawatan komunitas, serta menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merawat lansia yang mengalami hipertensi melalui senam hipertensi.