

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi termasuk penyakit tidak menular yang masih banyak orang-orang menganggap penyakit tidak menular ini adalah penyakit yang tidak serius dan tidak perlu dikhawatirkan. Penderitanya sering tidak sadar sedang mengalami hipertensi, padahal hipertensi menjadi faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian di seluruh dunia. Penderita hipertensi paling banyak pada usia lansia yaitu usia 55-64 tahun sebanyak (45,9%) dan usia 65-74 sebanyak (57,6%), meningkat dua kali lipat dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak (9,92%) (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019).

Hipertensi banyak diderita oleh lansia karena semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologis tubuh mengalami penurunan akibat proses penuaan. Hipertensi berhubungan dengan faktor sosio-demografi seperti umur, jenis kelamin, mengkonsumsi alkohol, merokok, kurang aktivitas fisik dan gaya hidup sedentary (Akbar et al., 2020). Menurut penelitian dari Windri, Kinasih, (2019), aktivitas fisik berhubungan dengan terjadinya hipertensi ditandai dengan setelah dilakukannya aktivitas fisik terjadi penurunan tekanan darah tinggi pada lansia.

Saat ini seluruh masyarakat Indonesia maupun dunia sedang berjuang untuk melawan virus yang datang dua tahun yang lalu. Selama dua tahun ini kita sudah mulai terbiasa untuk bekerja, sekolah, maupun melakukan aktivitas lainnya di rumah untuk memutus rantai penyebaran virus. Aktivitas berolahraga jarang dilakukan saat pandemi ini karena harus melakukan segala aktivitas di rumah menyebabkan gaya hidup yang tidak aktif atau jarang untuk melakukan aktivitas fisik atau biasa disebut *Sedentary lifestyle*.

*Sedentary lifestyle* harus dihindari oleh lansia apalagi yang memiliki penyakit komorbid seperti hipertensi. Kurangnya melakukan aktivitas fisik beresiko untuk terjadinya peningkatan tekanan darah karena seseorang yang tidak aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang tinggi sehingga otot jantung harus bekerja keras untuk memompa yang menyebabkan tekanan besar pada dinding arteri (Lestari et al., 2020). Lansia yang kurang aktif menimbulkan berbagai dampak yang mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Latihan fisik dapat mengoptimalkan penanganan dan juga pencegahan komplikasi hipertensi. Dalam melakukan aktivitas fisik, lansia membutuhkan olahraga yang ringan tetapi memiliki dampak yang baik untuk peningkatan kualitas hidup lansia. Senam otak dapat menjadi inovasi baru untuk aktivitas fisik lansia yang mudah dan efektif bagi kesehatan. Penelitian terkait senam otak untuk hipertensi pernah dilakukan oleh Antonius Yogi Pratama dan Enik Listyaningsih ada perbedaan rata-rata antara pre dan post pada tekanan sistolik sebesar 3,913 mmHg, sedangkan untuk tekanan diastolik sebesar 2,783 mmHg (Antonius Yogi

Pratama & Listyaningsih, 2020). Pada lanjut usia terjadi penurunan kemampuan otak dan tubuh sehingga tubuh mudah sakit, pikun, dan frustrasi. Brain gym dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, juga merangsang kedua belah otak untuk bekerja (Delano Simajuntak, 2018)

Menurut data statistik Indonesia pada tahun (2021), jumlah penduduk lansia berusia lebih dari 60 tahun pada tahun 2020 sebanyak 72 juta orang. Jumlah lansia di Jawa Barat sekitar 4,76 juta orang. Jumlah lansia di Kota Bogor sebanyak 253040 jiwa dan diprediksi meningkat setiap tahunnya, jumlah lansia yang semakin meningkat akan berpengaruh pada derajat kesehatan negara (Andry Poltak Lasriado Girsang, SST et al., 2021). Jumlah lansia di wilayah yang diteliti yaitu di RT 04 RW 17 Cilendek Barat sebanyak 22 orang. Menurut kader setempat hampir 98% lansia memiliki penyakit penyerta, paling banyak mengalami penyakit hipertensi yaitu sebanyak 82% atau sekitar 18 orang lansia. Melalui wawancara kader setempat banyak lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik dan bingung untuk memilih jenis olahraga yang tepat. Lansia setempat biasanya melakukan aktivitas fisik hanya berjalan kaki di sekitar lingkungan rumah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di wilayah tersebut yaitu *“Penerapan Senam Otak Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Lansia Di Rw 17 Kelurahan Cilendek Barat Bogor”*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut *“Bagaimana pengaruh senam otak pada perubahan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi?”*.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui penerapan senam otak pada perubahan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

#### 2. Tujuan Umum

- a. Diperoleh gambaran karakteristik lansia dengan penyakit hipertensi
- b. Diperoleh gambaran frekuensi tekanan darah tinggi pada lansia sebelum dilakukan tindakan senam otak
- c. Diperoleh gambaran frekuensi tekanan darah pada lansia setelah dilakukannya tindakan senam otak

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 3. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan setiap rangkaian kegiatan yang dilakukan dan hasil yang didapatkan bisa menjadi sumber wawasan dan pengalaman tersendiri bagi peneliti. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan penelitian secara ilmiah terutama bagi peneliti.

#### Manfaat bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian bisa memuaskan dan menjadi acuan atau rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya bagi para pembaca yaitu mahasiswa Keperawatan Bogor dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di bidang Keperawatan Komunitas.

### Manfaat bagi responden

Diharapkan senam otak ini bisa menjadi terapi senam alternatif yang murah dan praktis untuk menstabilkan tekanan darah.