

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

UU No. 13 Tahun 1998, mendefinisikan lanjut usia merujuk pada seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Levinson, seperti yang dikutip oleh Oswari pada tahun 1997:9, mengelompokkan individu usia lanjut menjadi tiga kategori, yaitu: (1) mereka yang berada pada fase peralihan awal lanjut usia (berusia antara 50-55 tahun); (2) mereka yang berada pada fase peralihan menengah lanjut usia (berusia antara 55-60 tahun); dan (3) mereka yang berada pada fase peralihan akhir lanjut usia (berusia antara 60-65 tahun) (Akbar, 2019). Terdapat peningkatan signifikan dalam jumlah lansia seiring berjalannya waktu. Berdasarkan data Riskesdas (2018), pada periode tersebut, Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta orang (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta orang (9,7%) pada tahun 2019. Proyeksi juga menunjukkan kecenderungan peningkatan yang berkelanjutan, dengan perkiraan mencapai 48,2 juta orang (15,77%) pada tahun 2035 (Riskesdas 2018). Tahun 2021, jumlah penduduk di Kabupaten Klaten mencapai 1.267.272 individu. Dengan menerapkan proporsi hasil Sensus Penduduk 2020, dapat disimpulkan bahwa pada tahun tersebut, Kabupaten Klaten memiliki sekitar 15,7% penduduk berusia 60 tahun ke atas (Nurhastuti, 2022).

Perubahan yang menyertai proses penuaan menuju tahap lanjut usia dapat menjadi sumber masalah dan keputusasaan jika seorang lansia tidak siap menghadapi perubahan tersebut. Perubahan yang dialami oleh lansia melibatkan aspek fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Proses penuaan melibatkan perubahan dalam fisiologi, fungsi kognitif, dan aspek psikososial. Pada tahap usia lanjut, seringkali muncul masalah ekonomi, sosial, kesehatan, dan psikososial. Permasalahan tersebut dapat menyebabkan keluhan kesehatan, seperti hipertensi, yang merupakan penyebab kematian ketiga paling berbahaya setelah stroke dan tuberkulosis, mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Emilda AS, Cut Yuniwati, n.d.).

Pandangan sebagian masyarakat yang memandang lansia sebagai individu yang rentan, lemah, dan sering mengalami berbagai penyakit telah mengakibatkan pembatasan dalam melibatkan diri dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini

dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk faktor kesehatan, genetik, usia, gender, kurangnya aktivitas fisik, asupan garam berlebih, obesitas, kurang tidur, konsumsi makanan tinggi lemak, kalori, dan gula, gaya hidup tidak sehat, serta stres. Pada lansia, hipertensi sering kali disebabkan oleh vasokonstriksi yang terkait dengan proses penuaan, yang menghasilkan resistensi perifer. Faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi pada lansia melibatkan kondisi seperti hipertiroidisme, parkinsonisme, penyakit Paget, anemia, dan defisiensi vitamin (Zurijah, 2020).

Salah satu penyebab hipertensi bisa jadi karena faktor genetik keturunan. Itu artinya, ada mutasi gen atau kelainan genetik yang diwarisi orang tua sehingga membuat Anda, secara genetik, mengalami hipertensi. Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi, hal ini terjadi karena pembuluh darah cenderung mengalami pengerasan di usia tua. Pria mempunyai risiko 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita. Tetapi setelah wanita memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat daripada pria (Zurijah, 2020).

Obesitas atau kegemukan, menyebabkan seseorang memerlukan tekanan darah yang lebih tinggi daripada kondisi normal untuk mempertahankan keseimbangan antara asupan dan ekskresi natrium di ginjal. Pada orang kegemukan, ginjal bekerja lebih keras dan menyebabkan kenaikan tekanan darah. Orang yang kurang berolahraga atau kurang aktif bergerak dan yang kurang bugar, memiliki risiko menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi meningkat 20-50% dibandingkan mereka yang aktif dan bugar (Zurijah, 2020).

Keluhan kesehatan pada lansia dapat timbul sebagai akibat dari berbagai masalah yang mereka alami, termasuk kejadian hipertensi yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup pada populasi lanjut usia. Hipertensi, yang mencapai 6,7% dari jumlah kematian pada seluruh rentang usia di Indonesia, merupakan penyebab kematian ketiga terberat setelah Strok dan Tuberkulosis (Nurhastuti, 2022). Hipertensi merupakan isu Kesehatan global yang membutuhkan perhatian dari Masyarakat, karena penyakit ini menjadi penyebab utama kematian baik dinegara maju maupun berkembang. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah diastolic dan sistolik bersifat persisten. Tekanan darah yang tercatat 150/95 mmHg atau lebih pada individu yang berusia di atas 50 tahun dapat memastikan diagnosis hipertensi (Zurijah, 2020).

World Health Organization (WHO) dan International Society of Hypertension (ISH), menjelaskan bahwa terdapat 600 juta individu yang mengidap hipertensi di seluruh dunia, dengan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahun. WHO mencatat bahwa satu miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan dua pertiga dari mereka berada di negara-negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah. Prediksi menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi akan terus meningkat, diperkirakan mencapai 29% pada orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2025. Hipertensi telah menjadi penyebab kematian bagi sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dengan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, di mana sepertiga dari populasi menderita hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi dengan tingkat kejadian hipertensi lansia tertinggi di Indonesia, mencapai 13,4% (Kemenkes, 2019). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2021) (Gati et al., 2023)

Dampak hipertensi pada lansia dapat memicu serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan pembuluh darah, kebutaan, gangguan fungsi kognitif, kualitas hidup terganggu dan harapan hidup lansia menurun (dr. Hendra Wahyu, 2024). Kelompok lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap risiko hipertensi. Meskipun peningkatan tekanan darah adalah bagian alami dari proses penuaan, penting untuk mengelola kondisi ini dengan baik guna mencegah timbulnya penyakit lain yang lebih serius atau kerusakan pada organ vital lainnya. Penanganan hipertensi pada lansia dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan dampak morbiditas dan mortalitas yang signifikan. Kontrol terhadap hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti menghindari paparan asap rokok, menjalani pola makan yang sehat, aktif bergerak secara teratur, dan mengurangi konsumsi alkohol. Aktivitas fisik, seperti berolahraga, juga dapat menjadi bagian integral dari upaya menjaga kesehatan (Yudi Abdul Majid et al., 2023).

Hipertensi bisa dihindari dengan mengurangi faktor risiko dan memberikan solusi berupa upaya pencegahan. Solusi ini mencakup mengadopsi gaya hidup sehat dengan rutin beraktivitas fisik, memastikan tidur yang cukup, menjaga pikiran tetap

rileks dan santai, menghindari konsumsi kafein, rokok, alkohol, dan mengelola stres. Menerapkan pola makan yang sehat juga merupakan langkah penting dalam pencegahan hipertensi. Bagi mereka yang sudah menderita hipertensi, penurunan tekanan darah dapat dicapai melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi, sedangkan terapi non-farmakologis dapat mencakup berbagai strategi seperti mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, meningkatkan asupan kalium melalui konsumsi buah dan sayur, mengurangi garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, menciptakan lingkungan yang tenang, dan rutin melakukan latihan fisik (olahraga). (Wijayanti & Khadijah, 2021).

Pasien yang mengalami hipertensi dapat menjalani penanganan nonfarmakologis sebagai alternatif untuk mengurangi tekanan darah, mengingat kemungkinan efek samping dari pengobatan farmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis melibatkan terapi aktivitas fisik, seperti kegiatan senam lansia atau terapi berjalan kaki. Terapi relaksasi, seperti terapi relaksasi otot progresif dan terapi nafas dalam, juga dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Latihan fisik seperti jalan kaki, bersepeda, berenang, pekerjaan rumah, dan senam juga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Dari berbagai jenis latihan jasmani yang dapat dilakukan oleh lansia, senam lansia dapat dipilih karena selain meningkatkan fungsi organ tubuh, senam lansia juga memiliki efek relaksasi dan dapat mengurangi kadar hormon. (Safarina et al., 2022).

Berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti senam secara teratur dapat meningkatkan tingkat kebugaran fisik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan fungsi jantung dan mengurangi tekanan darah. Selain itu, aktivitas ini dapat mengurangi risiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah, yang dapat menjaga elastisitas pembuluh darah, terutama pada usia lanjut. Senam lansia merupakan jenis olahraga yang direkomendasikan bagi individu dengan hipertensi dan usia lanjut untuk mengelola berat badan dan mengurangi tingkat stres, yang merupakan faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah (Sherwood, 2005). Senam ini direncanakan untuk dilakukan selama 30 menit minimal dua kali seminggu. (Evy Tri Susanti, Siswanto, Nurhayati, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Emilda AS, Cut Yuniwati, dan Silfia Dewi pada tahun 2023, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara senam lansia dan penurunan

tekanan darah pada lansia di Indonesia, khususnya di Karanganyar kecamatan Langsa baru kota Langsa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eviyanti, Heny Noor Wijayanti, dan Sitti Khadijah pada tahun 2021, yang menunjukkan bahwa terdapat dampak positif senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 bulan Desember 2023 di Puskesmas Ceper dengan cara wawancara pada 4 pasien hipertensi didapatkan bahwa beberapa pasien yang mengatakan melakukan senam lansia selama 15-30 menit dan ada juga lansia yang tidak melakukan senam. Posyandu lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas ceper terdapat 7 desa yang meliputi desa ceper dengan jumlah lansia sebanyak 9.6%, desa ngawonggo sebanyak 15.6%, desa kurung sebanyak 18.4%, desa jambu kidul sebanyak 22.9%, desa cetan sebanyak 7.3%, desa kujon sebanyak 17.4% dan desa kajen sebanyak 9.6%. Hasil wawancara didapatkan bahwa saat lansia mengalami hipertensi gejala yang dikeluhkan meliputi pusing, mual. Upaya yang dilakukan untuk hipertensi di Puskesmas ceper yaitu senam lansia selama 1 bulan sekali, diet makanan, olahraga, penyuluhan kesehatan bagi anggota prolanis dilakukan sebulan sekali, konsultasi medis, pemantauan status kesehatan dengan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium. Hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Ceper tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi."

B. Rumusan Masalah

Para lansia mengalami perubahan yang melibatkan aspek fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Proses penuaan melibatkan perubahan dalam fisiologi, fungsi kognitif, dan aspek psikososial. Pada tahap usia lanjut, seringkali muncul masalah ekonomi, sosial, kesehatan, dan psikososial. Permasalahan tersebut dapat menyebabkan keluhan kesehatan, seperti hipertensi, yang merupakan penyebab kematian ketiga paling berbahaya setelah stroke dan tuberkulosis, mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi dengan tingkat kejadian hipertensi lansia tertinggi di Indonesia, mencapai

13,4% (Kemenkes, 2019). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper, Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui tekanan darah pada lansia sebelum senam
- c. Mengetahui tekanan darah sesudah dilakukan senam
- d. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper, Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengetahui secara teoritis tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper, Klaten.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Lansia

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan lansia bahwa tekanan darah tidak hanya dengan obat tetapi senam juga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam memberikan intervensi keperawatan dengan tekanan darah pada lansia

c. Bagi Institusi/Puskesmas

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengelola puskesmas dan bagi responden sebagai bahan informasi dalam meningkatkan kesehatan lansia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya, sehingga menambah pengetahuan tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah.

E. Keaslian

1. Sasono Mardiono, Arif Irpan Tanjung, Andre Utama Saputra (2023) "Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Tahun 2023".

Tujuan: Untuk Mengetahui pengaruh senam kebugaran lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel adalah lansia dengan hipertensi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 15 orang, yang diambil dengan metode purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji paired sample t-test. Rata-rata tekanan darah sistolik dan sebelum dilakukan senam kebugaran lansia adalah 156,17/92,30 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik dan sesudah dilakukan senam kebugaran lansia adalah 147,98/86,51 mmHg. Hasil penelitian disimpulkan terdapat pengaruh dilakukannya senam kebugaran lansia terhadap tekana darah. Saran: bahwa lansia dapat melakukan senam bugar lansia terhadap perubahan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Perbedaan : Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti yang dilakukan terletak pada variabel, desain penelitian, teknik sampel, tempat dan waktu.

Penelitian yang akan dilakukan tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper" dengan desain penelitian *Pra-Experimental Designs, one grup, pre test post test*. Teknik pengambilan sampel *Total Sampling*.

2. Febriyanti Basri Nopo, Bayu Dwisetyo, Rizkan Halalan Djafar (2022) "Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dikelurahan Aertembaga Satu".

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi dikelurahan Aertembaga Satu. Metode yang digunakan pra eksperimen, dengan jenis

rancangan penelitian one group pre and post test design. Sampel diambil berdasarkan jumlah responden sebanyak 18 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Untuk analisa dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami perubahan setelah melakukan senam ergonomis. Hasil analisa data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan tekanan darah sistolik P value=0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$, dan tekanan darah diastolik didapatkan nilai P value=0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ dimana artinya hipotesa alternatif H_a diterima atau senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan ada pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Aertembaga satu kota Bitung. Saran untuk lansia agar dapat menerapkan terapi non farmakologi seperti melakukan aktifitas fisik dalam menurunkan tekanan darah.

Perbedaan : Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti yang dilakukan terletak pada variabel, desain penelitian, teknik sampel, tempat dan waktu.

Penelitian yang akan dilakukan tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper" dengan desain penelitian *Pra-Experimental Designs, one grup, pre test post test. Teknik pengambilan sampel Total Sampling.*

3. Djunizar Djamaludin (2019) "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Lansia."

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2016. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah lansia menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa, lansia dengan hipertensi terbanyak pada bulan Juli tahun 2015, sejumlah 57 responden, menggunakan metode purposive sampling yaitu 42 responden. Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk menghitung kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan uji T-Independen. Hasil dari penelitian didapatkan responden yang mengikuti senam dengan kualitas tidur kategori baik, yaitu 13 responden (61,9%). Responden yang tidak mengikuti

senam dengan kualitas tidur kategori buruk, yaitu 16 responden (76,2%). Penelitian juga didapatkan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2016 dengan (p value = 0,030).

Perbedaan : Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti yang dilakukan terletak pada variabel, desain penelitian, teknik sampel, tempat dan waktu.

Penelitian yang akan dilakukan tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper" dengan desain penelitian *Pra-Experimental Designs, one grup, pre test post test. Teknik pengambilan sampel Total Sampling*