

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia sering disebut “*Silent Killer*” (Pembunuh Siluman), karena pada penderita seringkali tidak bisa merasakan suatu gangguan/gejala tanpa diketahui apa penyebabnya (Yulianti et al., 2019). Menurut Lumi et al., (2018) gejala klinis dari hipertensi sebagian besar penderita hipertensi tidak merasakan gejala penyakit, namun hipertensi terkadang dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, nafas pendek, pusing, nyeri dada, palpasi, dan epistaksis. Jika gejala tersebut muncul, seringkali dianggap sebagai gangguan yang biasa saja oleh penderita, sehingga penderita terlambat untuk menyadari akan dampak yang muncul pada penyakit hipertensi yang sedang berkembang dari tahun ke tahun sehingga dapat menyebabkan komplikasi (Widyaningrum et al., 2019).

Hipertensi pada lansia jika tidak ditangani akan dapat menyebabkan masalah yang cukup serius seperti akan dapat memicu penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal dan masalah penglihatan (Rahmawati et al., 2019). Lansia yang sering mengalami hipertensi dapat disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung akan meningkat. Fenomena senam tera di negara Cina, masyarakatnya sudah lama menggunakan senam tera, yang biasanya dilakukan oleh orang-orang dengan umur 40-80 tahun., masyarakat di Cina percaya bahwa senam tera dapat mengatasi berbagai efek negative dari lanjut usia (Hakim, n.d.).

Pertambahan usia pada lansia menyebabkan menurunnya elastisitas pembuluh darah perifer yang akhirnya akan meningkatkan ketahanan pembuluh darah perifer yang pada

akhirnya akan meningkatkan terjadinya hipertensi sistolik. Berbagai perubahan dari fisiologis yang terjadi pada berbagai organ tubuh terutama pada system peredaran darah salah satunya kekuatan pada arteri sehingga tekanan darah akan cenderung meningkat, selain itu kesehatan mental seperti kemampuan berpikir misalnya daya ingat mulai menurun (Marhabatsar, 2021)

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization) (dalam Chopra, 2021) peningkatan hipertensi di seluruh dunia sangat besar, dengan kisaran mencapai 1 miliar orang yang terkena dampak di seluruh dunia dan kematian akibat hipertensi sebanyak 71 juta jiwa bahkan tingkatan dan control masih tetap dibawah optimal. Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% (Jabani & Kusnan, 2021). Untuk prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2017 penduduk lansia yang ada di Indonesia sebanyak 23,66 juta jiwa yang mengalami hipertensi pada tahun 2014 sebanyak 16,71 juta jiwa , tahun 2015 sebanyak 16,71 juta jiwa, tahun 2016 sebanyak 17,64 juta jiwa dan pada tahun 2017 sebanyak 18,01 juta jiwa (Suuib et al., 2019) . Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 mencapai 20,43% atau mencapai 1.828.669 penduduk dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kabupaten Ngawi sebesar 72,88% dan disusul dengan Kabupaten Malang sebesar 52,10% (Lahardo, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan data pada tanggal 20 Juni 2023 di desa poncokusumo sebagian warganya dengan rentang usia 60-70 tahun masuk kedalam kategori hipertensi tingkat 1 dengan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Fenomena senam tera di desa poncokusumo sudah ada ibu ibu sekitar 40 orang yang mengikuti senam tera di balai desa poncokusumo yang berarti hanya ada 1 kegiatan

yaitu senam tera yang dilakukan oleh ibu-ibu di desa untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Beberapa aspek sosial yang bisa mempengaruhi status kesehatan dari penderita hipertensi antara lain yaitu, umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan sosial ekonomi. Artinya dari keempat aspek tersebut dapat mempengaruhi status kesehatan pada pasien hipertensi salah satunya adalah derajat hipertensinya (Nurmansyah & Kundre, 2019). Tekanan darah yang dibiarkan tinggi dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan kerusakan pada organ tubuh lain seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung) dan *left ventricle hypertrophy* (untuk otot jantung).

Komplikasi stroke inilah yang sangat sering menjadi penyebab dari kematian seseorang yang memiliki riwayat penyakit hipertensi (Kusuma et al., 2020). Sampai dengan saat ini hipertensi masih menjadi masalah yang sangat besar baik di dunia maupun di Indonesia. Jumlah kasus hipertensi saat ini di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan kematian akibat hipertensi menduduki peringkat kedua dari keseluruhan total kematian akibat penyakit tidak menular yaitu sebesar (12,3%) (Elvira & Anggraini, 2019). Penelitian dari Selwir et al. (2018) berjudul Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan juga menjelaskan bahwa hipertensi pada Lansia merupakan suatu keadaan dimana ditemukan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg atau lebih untuk usia 13-50 tahun dan tekanan darah berkisar 160/95 mmHg untuk usia 50 tahun keatas. Akibat dari hipertensi ini mengakibatkan adanya penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, kebutaan karena retinopati hipertensi dan penyakit arteri perifer.

Senam tera merupakan salah satu bentuk latihan atau untuk kesehatan fisik, keseimbangan jiwa dan mental. Senam tera suatu gabungan kombinasi dari gerakan meditasi, fokus pada pernapasan dan gerakan fisik dengan ritme tertentu (Fithriana, 2020). Senam tera merupakan latihan fisik yang dapat meningkatkan efek relaksasi pada penderita hipertensi serta dapat dipilih guna menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Arifin & Mustofa, 2021).

Senam tera memiliki tujuan yaitu, secara umum tujuan dari senam tera adalah untuk dapat melemaskan pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah, jika rutin melakukan senam tera maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan menjadi lebih elastis. Tekanan darah juga menurun karena adanya aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin melakukan senam tera akan sangat kuat, sehingga otot jantung pada orang tersebut tidak terlalu berkontribusi daripada otot jantung pada orang yang jarang melakukan senam tera.

Senam tera juga bisa menstimulasi pengeluaran hormon endorphin. Hormon ini bisa berfungsi sebagai obat penenang alami yang akan diproduksi oleh otak yang menimbulkan rasa nyaman dan dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Prianahatin & Retnaningsih, 2023). Penjelasan diatas sejalan dengan teori keperawatan yang disampaikan oleh *Joyce Travelbee* bahwa “keperawatan adalah proses interpersonal dimana perawat membantu individu, keluarga serta masyarakat untuk mencegah atau mengatasi pengalaman atau penyakit dan penderitaan, jika perlu untuk menemukan makna dalam pengalaman/sakit yang dialaminya“ (dalam Smith, 2019)

Dari penjelasan diatas mengenai manfaat dari senam tera sangat baik jika dilakukan karena dari senam tera akan memberikan manfaat yang sangat besar untuk tubuh serta yang

paling penting adalah guna menurunkan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan data-data dan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada Lansia di Desa Poncokusumo, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang, Jawa Timur terkait “Hubungan Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Poncokusumo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan senam tera terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di desa poncokusumo malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu ingin menganalisis hubungan senam tera dengan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di desa poncokusumo malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah responden sebelum dilakukan senam tera
- b. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah responden sesudah dilakukan senam tera
- c. Menganalisis hubungan senam tera dengan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di desa poncokusumo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Bagi Universitas Muhammadiyah Malang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat perkembangan Ilmu Keperawatan khususnya di Universitas Muhammadiyah Malang dengan memeberikan informasi dan pengetahuan terhadap senam tera dalam meningkatkan derajat kesehatan pada lansia.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai wawasan untuk meningkatkan pengetahuan bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan serta mengembangkan pengetahuan baru di bidang Keperawatan Gerontik dalam mengatasi masalah kesehatan pada Lansia

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi terkait dengan manfaat senam tera bagi para warga desa di desa poncokusumo agar menambah pengetahuan terhadap senam tera yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi. Dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama proses pembelajaran di perkuliahan serta dapat mengembangkan kemampuan diri khususnya dalam keperawatan gerontik.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan ilmu dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan gerontik dan bisa menjadi pertimbangan untuk

diimplementasikan dalam dunia keperawatan khususnya pada masalah yang dialami oleh lansia.

c. Bagi Institusi Tempat Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi terkait dengan manfaat senam tera bagi para warga desa di desa poncokusumo agar menambah pengetahuan terhadap senam tera yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi

d. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui informasi terkait senam tera dapat menjadi acuan guna dapat menurunkan tekanan darah pada Lansia

1.5 Keaslian Penelitian

- Penelitian yang dilakukan oleh (Suwanti et al., 2019) yang berjudul PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI. Penelitian ini untuk menentukan pengaruh senam ergonomic terhadap terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian ini menggunakan pre experiment one group pre - test post - test design. Sampel sebanyak 15 lansia dengan hipertensi yang diseleksi dengan purposive sampling. Pada penelitian ini mengungkapkan Intervensi telah dilakukan sebanyak 3 kali per minggu. Test statistic menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistic dengan Wilcoxon menunjukkan p value sistolik=0,000 lebih kecil dari α value (0,05), p value diastolik=0,011 lebih kecil dari α value (0,05). Hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap sistolik dan diastolik lansia.

- Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani, 2019) yang berjudul Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bakongan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2019. Tujuan dari penelitian Ada Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Puskesmas Bakongan Kab. Aceh Selatan Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian crosssecional. Populasi dalam penelitian ini adalah Peneliti mengambil pasien hipertensi yang berada di Puskesmas Bakongan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2019 sebanyak 20 pasien hipertensi., dengan teknik pengambilan sample total sampling jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 kasus dan 10 kontrol. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik univariat dan bivariat. Uji statistik dalam penelitian ini, digunakan uji-t sampel berpasangan (Paired t-test) data dengan menggunakan signifikan 0,05. Berdasarkan hasil penelitian Terdapat pengaruh yang signifikan senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bakongan Kab. Aceh Selatan Tahun 2019, didapatkan hasil nilai p value 0,000 ($p < \alpha = 0,05$)