

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah ketika seseorang menjadi lebih tua dan mengalami penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatan, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Akbar *et al.*, 2020) Masa tua sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang dialami oleh setiap orang yang mencapai usia tua dan merupakan realitas perubahan bertahap yang tak terhindarkan, mental fisik, maupun penyakit atau cacat fisik, dan orang lain karena penurunan kesehatan (Wijaya *et al.*, 2022).

Prevalensi lansia di dunia menurut Sumandar *et al.*, (2021), setiap negara menggambarkan pertumbuhan jumlah dan proporsi lansia semakin meningkat dengan total mencapai 703, meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Pada tahun 2014, data jumlah lansia di Indonesia sebanyak 20,24 juta jiwa atau 8,03 persen dari total penduduk Indonesia (Swarabhawana *et al.*, 2019). Di provinsi Jawa Timur mendapatkan urutan tiga terbesar dengan jumlah 13,48 persen, dan pada tahun 2020 prevalensi lansia di Kabupaten Malang sebesar 14,20 persen (Kurniawati *et al.*, 2022).

Gangguan pada lansia yang biasa di derita adalah stress adapula gangguan kecemasan yang dimiliki oleh lansia seperti insomnia yang tinggi dan peristiwa hidup yang tidak menyenangkan dapat membuat lansia lebih mungkin mengalami kecemasan, kesepian, ketakutan (Marliana *et al.*, 2019). Ketakutan adalah emosi afektif yang tidak menyenangkan yang

disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi (Wijaya *et al.*, 2022).

Prevalensi gangguan kecemasan di dunia pada lansia berkisar 15- 52,3% (Husna & Ariningtyas, 2019). Pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia di Indonesia tertinggi berada di Provinsi Jawa Timur dengan 11,33 persen (Husna & Ariningtyas, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah telah menjadi masalah kesehatan global yang utama, dengan WHO (World Health Organization) memperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan meningkat sekitar 80% pada tahun 2025, terutama di negara berkembang, dari total 630 juta kasus (Ermawati Ulkhasanah & Widiastuti, 2022). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi tersebut hipertensi naik menjadi 34,1% di Indonesia, dibandingkan data tahun 2013 sebesar 25%. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), Pada tahun 2020, Penduduk Kota Malang menduduki peringkat ketiga di Jawa Timur sebanyak 843.810 jiwa (Rahmawati *et al.*, 2022).

Salah satu terapi non fisik yang digunakan bertujuan untuk menurunkan tingkat hipertensi/ stress adalah senam. Senam untuk lansia merupakan pengobatan non-obat yang melibatkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia (Swarabhuwana *et al.*, 2019). Olahraga dapat meningkatkan kualitas tubuh dan kebutuhan oksigen. Salah satu senam aerobic low impact senam lansia yang sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik. Olahraga terbaik lansia untuk menurunkan tekanan darah adalah senam lansia aerobic low impact, yaitu senam dengan gerakan ringan atau lambat (Widjayanti *et al.*, 2019). Latihan aerobic low-impact

adalah aktivitas fisik lansia yang dirancang terutama untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan dan daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah, otot, dan persendian (Damayanti & S, 2022). Senam dengan tipe aerobic low impact dapat mengurangi kecemasan pada tubuh agar tetap aktif secara fisik (Sabila, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti terdorong untuk membuktikan pengaruh latihan senam *aerobic low impact* terhadap kecemasan (*anxiety*) pada lansia penderita hipertensi di desa Susuhbango, Kecamatan Ringinrejo, Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan senam *aerobic low impact* terhadap kecemasan (*anxiety*) pada lansia penderita hipertensi.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh latihan senam aerobik low impact terhadap kecemasan (*anxiety*) pada lansia penderita hipertensi di Desa Susuhbango, Kecamatan Ringinrejo, Kabupaten Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi kecemasan (*anxiety*) sebelum penatalaksanaan fisioterapi latihan senam aerobic low impact.
- b. Mengetahui distribusi kecemasan (*anxiety*) setelah penatalaksanaan fisioterapi latihan senam aerobic low impact.

- c. Mengetahui pengaruh kecemasan (*anxiety*) setelah pemberian latihan senam *aerobic low impact*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bidang Akademik

- a. Menambah wawasan dan menjadi sumber informasi bagi pembaca tentang pengaruh kecemasan (*anxiety*) setelah pemberian latihan senam *aerobic low impact* pada lansia penderita hipertensi di Desa Susuhbango, Kabupaten Kediri.
- b. Menjadi bahan referensi atau sumber untuk mengembangkan penelitian berikutnya yang lebih mendalam.

2. Bidang Aplikatif

- a. Diharapkan dapat menambah wawasan dan sebagai sumber informasi bagi peneliti dan masyarakat umum.
- b. Sebagai pengalaman berharga bagi peneliti yang mengarah ke implementasi pengetahuan dan keterampilan praktek lapangan di bidang kesehatan sesuai dengan kaidah ilmiah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Yhenti Widjayanti, 2019	Pengaruh Senam Lansia Aerobic low impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> - Desain penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan rancangan one group pra-post test design. -Alat ukur : HARS Durasi exc : 3x seminggu dengan durasi 15-45 menit - Sample/Populasi : - Variabel Dependent : Senam Aerobic low impact - Variabel Independent : Tekanan Darah pada lansia. 	Berdasarkan hasil yang ditemukan, peneliti berpendapat ada kesesuaian pendapat antara teori dengan fakta yang ditemukan yaitu senam aerobic low impact training dapat menurunkan tekanan darah sis- tolak 4,75 dan diastolik 3,87 pada responden di tem- pat penelitian setelah dilakukan senam selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-45 menit.	<ul style="list-style-type: none"> - Desain Penelitian : Pre-Eksperimental, One Group Pretest-Posttest Design - Alat Ukur : Zung Self-Rating Antiety Scale (SAS/SRAS). - Durasi Exc: Low Impact dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 20-30 menit. - Sampel/Populasi : Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kepanjen - Variabel Independen : Senam Aerobic low impact - Variabel Dependen : Kecemasan (<i>Anxiety</i>) pada lansia penderita hipertensi.
2.	(Rijali, 2019)	Efektivitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan	-Desain penelitian menggunakan : pra-eksperimen dengan	Hasil penelitian menunjukkan pada pretest, sebanyak 19 responden (95%) mengalami	<ul style="list-style-type: none"> - Desain Penelitian : Pre-Eksperimental, One Group Pretest-Posttest Design - Alat Ukur : Zung Self-Rating Antiety Scale (SAS/SRAS).

		<p>Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Soropia Kota Kendari</p>	<p>rancangan one group pretest-posttest.</p> <p>-Alat Ukur : HARS</p> <p>-Durasi Exc : 2-3 kali seminggu dengan durasi 10-15 menit.</p> <p>-Sampel/Populasi : wanita menopause berumur 45-55 berjumlah 80 orang. Sampel sebanyak 20.</p> <p>-Variabel Independen : Senam Aerobic low impact</p> <p>- Variabel Dependen : Kecemasan pada wanita menopause.</p>	<p>kecemasan berat dengan rata-rata kecemasan berada pada tingkat kecemasan berat (31,5). Pada posttest sebanyak 12 responden (60%) tidak mengalami kecemasan dengan rata-rata kecemasan berada pada tingkat tidak ada kecemasan (12,2).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Durasi Exc: Low Impact dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 20-30 menit. - Sampel/Populasi : Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kepanjen - Variabel Independen : Senam Aerobic low impact - Variabel Dependen : Kecemasan (<i>Anxiety</i>) pada lansia penderita hipertensi.
3.	(Herawati, 2014)	<p>Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin</p>	<p>- Desain Penelitian : eksperimen, dengan one group pretest-posttest design</p> <p>- Alat Ukur : skala kecemasan Zung Self-Rating Antiety Scale (SAS/SRAS).</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan antar rata-rata kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam. Sebelum dilakukan senam rata-rata 2.79, median 3, standar deviasi 0.787. setelah dilakukan senam diperoleh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desain Penelitian : Pre-Eksperimental, One Group Pretest-Posttest Design - Alat Ukur : Zung Self-Rating Antiety Scale (SAS/SRAS). - Durasi Exc: Low Impact dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 20-30 menit. - Sampel/Populasi : Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kepanjen

		<p>Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2013</p>	<p>- Sampel/Populasi : seluruh lansia yang mengalami kecemasan di Panti Sosial Sicincin Padang, yang berjumlah 28 orang lansia.</p> <p>-Variabel Independen : Senam Lansia</p> <p>-Variabel Dependen : Tingkat Kecemasan Lansia</p>	<p>rata-rata 1.95, median 2, standar deviasi 0.780.</p>	<p>- Variabel Independen : Senam Aerobic low impact</p> <p>- Variabel Dependen : Kecemasan (<i>Anxiety</i>) pada lansia penderita hipertensi.</p>
4.	(Sabila, 2020)	<p>Pengaruh Senam Aerobic low impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia</p>	<p>- Desain Penelitian : pre experimental dengan rancangan penelitian one group pre and post test without control design.</p> <p>- Alat Ukur : Depression <i>Anxiety</i> Stress Scale (DASS)</p> <p>Durasi : 3 kali seminggu selama 1 bulan dengan durasi 30 menit.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan hitung tabel ($3,873 > 1,96$) dengan $p=0,001$ ($p < 0,05$), hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh senam aerobik low impact untuk mengurangi tingkat stres pada lansia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu senam aerobik low impact bermanfaat untuk mengurangi tingkat stres pada lansia.</p>	<p>- Desain Penelitian : Pre-Eksperimental, One Group Pretest-Posttest Design</p> <p>- Alat Ukur : Zung Self-Rating Antiety Scale (SAS/SRAS).</p> <p>- Durasi Exc: Low Impact dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 20-30 menit.</p> <p>- Sampel/Populasi : Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kepanjen</p> <p>- Variabel Independen : Senam Aerobic low impact</p> <p>- Variabel Dependen : Kecemasan (<i>Anxiety</i>) pada lansia penderita hipertensi.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Sampel/Populasi : 18 responden -Variabel Independen : Senam Aerobic low impact -Variabel Dependen: Tingkat Stres pada lansia 		
5.	(Edi Sumarwan, 2013)	Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Wironanggan Sukoharjo	<ul style="list-style-type: none"> - Desain Penelitian : Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian Pretest-Posttest With Control Group. - Alat Ukur : senam aerobik low impact dengan durasi pelaksanaan latihan senam aerobik low impact sebanyak 4 kali dalam seminggu selama 2 minggu. - Sampel/Populasi : Sebanyak 38 orang -Variabel Independen : Senam Aerobic low impact 	<p>Hasil penelitian diketahui rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan sebelum senam aerobik low impact intensitas sedang sebesar 159.22 mmHg, dan tekanan darah diastolic diatas 91.11mmHg. Rata-rata Tekanan darah kelompok perlakuan setelah dilakukan senam aerobik low impact intensitas sedang diatas 128.33mmHg, dan tekanan darah diastolik diatas 82.77mmHg. Terdapat pengaruh senam aerobik low impact intensitas sedang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desain Penelitian : Pre-Eksperimental, One Group Pretest-Posttest Design - Alat Ukur : Zung Self-Rating Antiety Scale (SAS/SRAS). - Durasi Exc: Low Impact dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi 20-30 menit. - Sampel/Populasi : Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kepanjen - Variabel Independen : Senam Aerobic low impact - Variabel Dependen : Kecemasan (<i>Anxiety</i>) pada lansia penderita hipertensi.

			-Variabel Dependen: Penurunan Tekanan darah pada lansia	Posyandu lansia Desa Wironanggan, Sukoharjo.	
--	--	--	---	---	--

