

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia, lansia dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan hidup manusia. Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari proses kehidupannya (Akbar, 2021).

Data (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Penyakit yang sering terjadi di usia rentang pada lansia di atas 60 tahun yaitu penyakit tidak menular (PTM). Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia maupun Indonesia salah satunya Hipertensi (Baeha, 2020).

Kementerian Kesehatan (2019) Indonesia menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Diperkirakan sekitar 80% peningkatan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari Jumlah total 639 juta di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 yang di sebabkan oleh

tingkat pengetahuan yang rendah tentang upaya pencegahan resiko hipertensi. Oleh karena itu hipertensi tidak bisa dianggap remeh, Riskesdas 2018, hipertensi menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit. Penderita hipertensi lebih banyak wanita (30%) dan pria (29%), sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara berkembang (Jumriana. dkk, 2023).

Menurut *National Basic Health Survei* prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 8,7%, pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 14,7%, kelompok umur 35- 44 tahun 24,8%, kelompok usia 45-54 tahun adalah 35,6%, kelompok umur 55-64 tahun 45,9%, kelompok usia 65-74 tahun adalah 57,6%, sedangkan lebih dari 75 tahun 63,8%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi. Hal ini terjadi karena hipertensi dan komplikasinya jumlahnya jauh lebih sedikit dari pada hipertensi yang tidak ada gejalanya (Kusumawati, 2022).

Berdasarkan data dari profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2021) penyakit hipertensi sudah mencapai jumlah sebesar 21,878 orang, atau 60,7%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 hipertensi merupakan 5 penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 84.345 orang Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021 menunjukkan, bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak urutan kedua dengan jumlah penderita 21,878 orang. Angka kejadian

hipertensi ini dilihat dari 23 puskesmas yang ada di Kota Padang (Syafitri, 2023).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2020). Tekanan darah normal adalah tekanan darah sistolik kurang dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 80 mmHg. Seseorang di diagnosa hipertensi ketika tekanan darah di ukur dua kali dalam waktu yang berbeda dan menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah adalah kekuatan yang memungkinkan darah mengalir dalam pembuluh darah untuk menyebar keseluruh tubuh. Darah berfungsi sebagai pembawa oksigen serta zat-zat lain yang dibutuhkan oleh seluruh jaringan tubuh agar dapat hidup dan dapat menjalankan tugasnya masing-masing. Tekanan darah yang terkontrol merupakan tekanan darah yang setabil dengan sistole < 140 mmHg dan diastole < 90 mmHg (Baeha, 2020).

Hipertensi pada lansia akan terjadi ketika mencapai usia diatas 60 tahun, tekanan darah akan mulai meningkat. Hipertensi pada lansia apabila tekanan darahnya mencapai angka lebih dari 140/90 mmHg dan nilai tekanan darah normal pada lansia berbeda di rentang angka sedikit tinggi yaitu 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg jika lebih dari itu maka dikatakan hipertensi pada lansia. Pada penderita hipertensi jika tidak ditangani dengan serius akan menyebabkan komplikasi (jantung, stroke, ginjal, diabetes) (Daeli, 2022).

Penanganan yang dapat dilakukan agar mengurangi tekanan hipertensi, diantaranya adalah aktif berolahraga (senam), mengatur diet (rendah garam, rendah kolesterol dan lemak jenuh), serta mengupayakan perubahan kondisi (menghindari stress dan mengobati penyakit lain) Seperti contohnya senam jantung (Jumriana. dkk, 2023).

Senam jantung adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelunturan sendi, Serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stres, keuntungannya adalah meningkatnya kadar HDL- C menurunnya kadar LDL-C menurunnya tekanan darah, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan konsumsi oksigen miokardium. Saat bertambah performa jantung semakin menurun dengan demikian maka olahraga senam jantung ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah dan memberikan manfaat salah satunya adalah menurunkan tekanan darah dan mengurangi stres, merilekskan pembuluh darah sehingga dengan melebarnya pembuluh darah (Ibrahim. dkk, 2023).

Hasil penelitian oleh Syafitri (2023) menunjukkan bahwa latihan Senam Jantung dengan intensitas sedang (70-80%), dengan lama latihan 20-40 menit sekali latihan, dan frekuensi latihan 2-3 kali seminggu, mampu menurunkan secara signifikan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan penurunan sebesar 3,346% (sistolik) dan 4,273% (diastolik). Sedangkan menurut penelitian Stamford (1995) mengungkapkan bahwa olahraga dapat

menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada orang yang mempunyai tekanan darah tinggi tingkat ringan (Syafitri, 2023).

Berdasarkan hasil pengkajian renjani (2024) pada lansia yaitu Ny. J pada tanggal 10 November 2023, didapatkan bahwa Ny.J telah menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Saat diukur tekanan darah Ny. J yaitu 160/100 mmHg dan Ny. J mengatakan agak pusing serta tegang dibagian leher belakangnya. Ny. J mengatakan bahwa ibunya memiliki riwayat tekanan darah tinggi, Ny. J mengatakan senang sekali makan-makanan yang asin seperti ikan asin dan kurang olahraga serta suka makan-makanan berlemak. Ny. J tidak rutin meminum obat antihipertensi Ny. J mengatakan mengonsumsi obat ketika muncul gejalanya saja. Ny. J mengatakan belum pernah mencoba terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan hipertensinya karena Ny. J kurang mengetahuinya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian menerapkan senam jantung untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. J. dengan diagnosis hipertensi melalui intervensi senam jantung di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan (Renjani, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Baeha et al., 2020) di salah satu panti yang terdapat Kelurahan Pajang Surakarta didapatkan hasil selama 4 kali dalam 2 minggu melakukan senam, ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah.(Baeha et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (SyafitriRiska, 2023) didapatkan hasil bahwa selama frekuensi 4 kali dalam 1 minggu dengan perlakuan 4 minggu dilakukan senam, ada pengaruh senam jantung Terhadap penurunan tekanan darah (Syafitri, 2023).

Dan juga Penelitian yang dilakukan oleh (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zuriyah, 2020) menunjukkan bahwa senam yang dilakukan oleh lansia dapat memberi pengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berbagai latihan fisik seperti senam yang teratur membantu mencegah keadaan-keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (Cut Rahmiati. dkk, 2020).

Hasil survei awal peneliti Dari hasil laporan Puskesmas lubuk buaya Kota Padang febuari 2024 bahwa jumlah lansia yang telah terkena hipertensi di wilayah tersebut sebanyak 98 lansia laki-laki dan 111 lansia perempuan, Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan selama 2 hari dari tanggal 13 – 14 Maret 2024 kepada 10 Lansia yang sedang cek kesehatan di puskesmas lubuk buaya Kota Padang di antaranya tidak tahu bagaimana cara menurunkan hipertensi selain mengkonsumsi obat penurunan tekanan darah dan merasa jika aktifitas fisik seperti olah raga senam jantung hanya akan menaikkan tekanan darah, dan 4 orang di antara nya memahami cara menurunkan tekanan darah dengan cara olah raga tapi tidak mengetahui apa saja olah raga yang sesuai dengan porsinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang pengaruh senam jantung terhadap hipertensi pada lansia di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

Tujuan dari penelitian adalah:

- a. Diketahui nilai rata-rata pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan senam jantung untuk mengetahui pengaruh senam jantung terhadap lansia hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
- b. Diketahui nilai rata-rata pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan senam jantung untuk mengetahui pengaruh senam jantung terhadap lansia hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
- c. Diketahui perbedaan rata-rata nilai tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung untuk mengetahui pengaruh

senam jantung terhadap lansia hipertensi di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan pengetahuan peneliti tentang adanya pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang terkena hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Dapat dijadikan sebagai bahan inovasi baru asuhan keperawatan pada lansia dalam menekan angka hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan informasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam jantung terhadap hipertensi pada lansia.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang “pengaruh senam jantung terhadap hipertensi pada lansia di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.”. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah senam jantung, variabel *dependenya* adalah hipertensi pada lansia. Penelitian kuantitatif digunakan metode *quasy experiment design* dengan pendekatan *one group pre test* dan *post test* untuk mengetahui perubahan

tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini telah dilaksanakan di puskesmas Lubuk buaya, Kec. Koto Tangah, Kota Padang, Sumatra Barat. Dimulai dari bulan Maret 2024 hingga bulan Agustus 2024. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 11 juni sampai 20 juni 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi yang berada pada puskesmas Lubuk buaya yang berjumlah 209 lansia. Sampel berjumlah 20 orang adalah sebagian dari jumlah populasi, dimana sampel diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* yaitu peneliti mengambil sampel dengan memilih kriteria sesuai tujuan penelitian untuk menentukan banyak sampel yang akan diteliti, Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melaksanakan SOP senam jantung kepada sasaran lansia hipertensi. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dan dianalisa secara *univariat* dan *bivariat*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.