

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia merupakan tahap proses penuaan dalam kehidupan seseorang yang menandakan masuknya ke fase akhir kehidupan, dimana seseorang mengalami penurunan fungsi dan kemampuan tubuh (Mawaddah & Wijayanto, 2020). Penuaan adalah proses alami yang dapat menimbulkan berbagai masalah, baik dari fisik, mental, sosial, ekonomi, maupun psikologis (Siddiq *et al.*, 2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 ayat 2 menyatakan bahwa lanjut usia (lansia) ialah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih dan sering mengalami masalah terkait penurunan fungsi berbagai organ tubuh (Sundari & Hartutik, 2023).

Menurut survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), sebanyak 24,6% penduduk lansia di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis. Sebanyak 37,8% memiliki penyakit hipertensi, 22,9% memiliki penyakit diabetes dan 11,9% memiliki penyakit rematik (PERGEMI, 2020). Hipertensi tercatat sebagai penyakit yang paling banyak ditemukan pada lansia dari data tersebut. Prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan hasil pengukuran yang semakin tinggi pada kelompok usia lanjut. Prevalensi pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 10,7%, usia 25-34 tahun sebesar 17,4%, usia 35-44 tahun sebesar 27,2%, usia 45-54 tahun sebesar 39,1%, usia 55-64

tahun sebesar 49,5%, usia 65-74 tahun sebesar 57,8%, dan usia 75 tahun ke atas sebesar 64,0%. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan usia yang semakin bertambah.

Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah menebal dan menjadi lebih kaku yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Pembuluh darah yang menebal dan mengeras memicu jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Adam, 2019). Hipertensi adalah kondisi dimana seseorang mengalami tekanan darah yang lebih tinggi dari batas normal, kondisi ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius bahkan berisiko mengancam nyawa (Wulandari & Cusmarih, 2024). Hipertensi apabila tidak ditangani dapat beresiko mengalami komplikasi yang lebih serius (Nonasri, 2021). Komplikasi yang dapat terjadi ialah kerusakan pada arteri dalam tubuh yang berisiko mengarah pada gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati, bahkan kebutaan (Falo *et al.*, 2023). Tekanan darah pada lansia dianggap normal apabila masih berada pada rentang angka 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg. Lansia dapat dinyatakan hipertensi jika tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg (Husni *et al.*, 2024).

Hipertensi dapat dicegah serta diobati dengan dua terapi yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan serta minum obat antihipertensi (Hartati *et al.*, 2023). Namun, konsumsi obat hipertensi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan stres. Selain itu, menurunnya daya ingat mengenai waktu pemberian obat, efek samping obat, dan menghentikan pengobatan saat

keadaan membaik menjadi penyebab lansia kurang patuh terhadap pengobatan hipertensi (Massa & Arini, 2021). Selain dengan terapi farmakologis, penderita hipertensi dapat melakukan terapi nonfarmakologis guna mengontrol tekanan darah. Terapi nonfarmakologis merupakan alternatif yang aman dan dapat digunakan sebagai pelengkap untuk meningkatkan efektivitas pengobatan medis pada hipertensi (Andrini *et al.*, 2023). Banyak penderita hipertensi yang hanya bergantung pada terapi farmakologi sementara terapi nonfarmakologis masih jarang dilakukan (Martani *et al.*, 2022).

Upaya pencegahan hipertensi dengan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan menjaga pola makan, mengubah gaya hidup, dan menurunkan berat badan berlebih. Perubahan gaya hidup terdiri dari olahraga rutin, berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol (Sulartri *et al.*, 2024). Perubahan gaya hidup salah satu unsur utamanya adalah dengan berolahraga. Olahraga secara teratur dapat mengurangi aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Selain itu, berolahraga teratur juga bisa menurunkan tekanan darah sistolik hingga 10 mmHg dan diastolik 7,5 mmHg (Patturahman *et al.*, 2023). Orang yang jarang melakukan olahraga cenderung memiliki denyut jantung lebih cepat sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras. Semakin sering otot jantung bekerja, semakin besar tekanan pada arteri (Siswati *et al.*, 2021). Berolahraga secara rutin dapat memperkuat otot jantung sehingga mampu memompa darah dengan lebih efisien dan teratur. Selain itu, pembuluh darah akan lebih elastis karena proses relaksasi dan pelebaran pembuluh darah. Manfaat lain dari berolahraga secara rutin yaitu dapat

membantu mengurangi penumpukan lemak dan meningkatkan kekuatan kontraksi otot di dinding pembuluh darah (Adam, 2019). Beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan bagi penderita hipertensi antara lain senam, jalan pagi, renang, dan bersepeda (Sulartri *et al.*, 2024). Senam merupakan salah satu upaya menurunkan tekanan darah yang murah, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Salah satu jenis senam yang dapat dilakukan yaitu senam hipertensi (Priliana *et al.*, 2024).

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah pada orang dewasa maupun lansia penderita hipertensi (Sundari & Hartutik, 2023). Senam hipertensi yang terdiri dari unsur relaksasi, musik, refleksi, dan aerobik bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, melancarkan sirkulasi darah, serta membantu mengontrol berat badan dan memperbaiki profil lemak tubuh (Salwa & Yulian, 2024). Senam hipertensi dapat dijadikan pilihan terapi nonfarmakologis yang efektif dan berkelanjutan karena dilakukan secara rutin, sehingga senam ini memberikan manfaat jangka panjang yang dapat dipertahankan dengan pelaksanaan yang konsisten (Anggraeni *et al.*, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Hartati *et al* pada tahun 2023, mengungkapkan bahwa senam hipertensi dapat meningkatkan kebutuhan oksigen pada sel yang menyebabkan pembuluh darah melebar, membuat pembuluh darah lebih elastis, dan dengan pelebarannya tekanan darah pun akan menurun. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sumartini

*et al* pada tahun 2019 bahwa senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot, terutama otot jantung, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Peran perawat dalam penatalaksanaan hipertensi adalah dengan memberikan asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, hingga evaluasi keperawatan. Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan meliputi aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif guna membantu pasien hipertensi menjaga tekanan darah tetap optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara maksimal melalui intervensi yang dapat memperbaiki kondisi kesehatan (Asnaini *et al.*, 2023). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan senam hipertensi.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gamping II pada tahun 2024 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia. Berdasarkan data yang diperoleh, kasus hipertensi pada lansia mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022 tercatat sebanyak 801 kasus, meningkat menjadi 1.146 kasus pada tahun 2023, dan kembali meningkat menjadi 1.443 kasus pada tahun 2024. Hasil wawancara dengan pihak Puskesmas Gamping II, diketahui bahwa puskesmas belum memiliki program khusus terkait senam hipertensi pada lansia, program Prolanis yang dijalankan di puskesmas lebih berfokus pada pemeriksaan rutin dan pemberian obat kepada pasien.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Diketuinya penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mampu menerapkan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.
- b. Mengetahui penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- c. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi.

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Lingkup penelitian ini adalah keperawatan gerontik dengan menerapkan kasus pada dua lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan keperawatan gerontik mengenai penerapan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Penyandang Hipertensi

Diharapkan dapat menambah pengetahuan serta dapat menerapkan terapi nonfarmakologi senam hipertensi secara rutin.

###### b. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi tentang keperawatan gerontik mengenai manajemen hipertensi pada lansia.

###### c. Bagi Puskesmas Gamping II

Diharapkan dapat menjadi alternatif penatalaksanaan terhadap hipertensi secara nonfarmakologis

###### d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## F. Keaslian Penelitian

1. Sundari & Hartutik (2023). “Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu”.

Pada penelitian ini menggunakan metode *Simple Random Sampling* dengan total sampel 16 lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hipertensi selama 3 kali dalam seminggu terjadi penurunan tekanan darah. Perbedaan yang diperoleh dari penelitian yaitu tempat pelaksanaan dan jumlah responden. Sedangkan persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menerapkan senam hipertensi dengan waktu pelaksanaan selama 3 kali dalam seminggu dan sasarannya adalah lansia

2. Efliani *et al.* (2022). “Efektivitas Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru”.

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *pre test and post test design with control group*. Jumlah sampel 16 kelompok eksperimen dan 16 kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi selama 3 hari terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Perbedaan yang diperoleh dari penelitian yaitu tempat, waktu pelaksanaan dan jumlah responden. Sedangkan persamaan pada penelitian ini adalah penerapan senam hipertensi dengan sasarannya lansia

3. Siswati *et al.* (2021). “Senam hipertensi sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi”.

Penelitian ini menggunakan *desain one group pre test post test*. Hasil penelitian pada 30 responden menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi senam hipertensi sebanyak 1 minggu sekali selama 1 bulan. Tekanan darah sebelum intervensi 70% hipertensi derajat 1 dan 30% hipertensi derajat 2. Setelah intervensi 26,7 pre hipertensi, 53,3% hipertensi derajat 1 dan 20% hipertensi derajat 2. Perbedaan yang diperoleh dari penelitian yaitu waktu pelaksanaan dan jumlah responden. Sedangkan persamaan pada penelitian ini adalah terkait penerapan senam hipertensi pada lansia.