

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami perubahan fisik (Nasrullah, 2016).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari. Penyakit yang erat hubungannya dengan proses menua salah satunya yaitu gangguan sirkulasi darah atau kardiovaskuler, diantaranya hipertensi (Antri Ariani, 2020). Penyakit yang paling sering dialami oleh lansia di Indonesia menurut Departement of Health Houshold Survey on Health yang dikutip dalam Antri Ariani (2020) yaitu hipertensi dengan angka kejadian sebesar 15,7% dan berada pada peringkat pertama.

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama kardiovaskuler dimana merupakan penyebab utama dari komplikasi atau kematian masyarakat dunia (Alifariki, 2015, 2019; Taiso et al., 2021). WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistoliknya (TDS) ≤ 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya (TDD) ≥ 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran tekanan darah (I P Sudayasa & Alifariki, 2020; I Putu Sudayasa, Alifariki, et al., 2020; I Putu Sudayasa, Lantani, et al., 2020)

Hipertensi terjadi akibat adanya perubahan struktur dan fungsi pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Aterosklerosis, yaitu menghilangnya elastisitas jaringan ikat dan menurunnya relaksasi otot polos pembuluh darah sehingga mengakibatkan penurunan kekuatan daya regang dan distensi pembuluh darah. Hal ini menyebabkan aorta dan arteri besar b erkurang kegunaan untuk

mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung sehingga tekanan darah dan nadi istirahat menjadi meningkat.

Senam jantung sehat merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan lemak tubuh. Senam Jantung Sehat seri V bersifat aerobik sehingga mempengaruhi kerja jantung dan paru dapat memenuhi kriteria continue, rhythmical, interval, progresif, dan endurance (CRIPE) dan bila melaksanakan olahraga secara terus-menerus akan menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh.

Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga terjadi ketika adanya peregangan pembuluh darah kemudian tekanan darah berkurang. Olahraga sangat baik bagi lansia, khususnya senam lansia. Senam yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah senam jantung sehat. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan senam jantung sehat yang teratur dapat meningkatkan kadar HDL-C, menurunkan kadar LDL-C, menurunkan tekanan darah, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat serta menurunkan resistensi insulin (Fakhrudin, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Benny dan Khairunnisa (2016), Seseorang yang makin tua akan mempunyai resiko yang lebih besar terhadap penyakit hipertensi, yang diakibatkan metabolisme kalsium yang terganggu dan tidak memperhatikan diet rendah garam, serta terjadi pula penurunan fungsi organ pada sistem kardiovaskular dimana katup jantung terjadi penurunan elastisitas aorta dan arteri besar lainnya. Kegiatan fisik berupa senam akan berpengaruh terhadap kerja paru-paru dan jantung sekaligus mempertahankan dan meningkatkan komponen kebugaran. Senam dapat membuat tekanan darah terkontrol secara terintegrasi oleh baroreseptornya sehingga terjadi penahanan (pengontrolan) tekanan darah. Kegiatan senam jantung yang dilakukan pada responden usia 46 – 51 yang dilakukan selama 4 minggu menunjukkan penurunan tekanan sistole sebesar $p=0,042$ dan diastole sebesar $p=0,027$.

Hasil penelitian yang dilakukan Oleh Antri Ariani, Meliana Fuji Lestari, dkk (2020) Penyakit yang sering dialami lansia di Indonesia menurut Departemen

Kesehatan Rumah Tangga Survei Kesehatan adalah hipertensi dengan angka kejadian sebesar 15,7%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan di Kabupaten Sumedang, kasus penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi sebesar 29,6%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi lansia di Puskesmas DTP Jatinangor 2015. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre and posttest design. Populasi penelitian oleh 24 responden yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian mengungkapkan nilai rata - rata tekanan darah sistolik selama 3 minggu sebelum senam jantung sehat adalah 142,8 mmHg dan diastolik 94,2 mmHg, sementara setelah diberikan selama 3 minggu senam

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ade Suryani, Dianne Adha (2022), Popula pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang memiliki tekanan darah tinggi dan besar sampel diperoleh 20 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Novembe 2020 di Wilayah Puskesmas Leuwiliang (jawa barat). Hasil penelitian rata-rata sebelum dilakukan perlakuan intervensi senam jantung adalah 140/93.5 mmHg. Sedangkan setelah dilakukan perlakuan intervensi senam jantung didapatkan rata-rata 133.5/87.5 mmHg Analisis uji statistik menggunakan uji Paired T-Test dengan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$) Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada signifikansi 5% terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi senam jantung terhadap tekanan darah

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng et al., 2020). Data (WHO) periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah terkena hipertensi akan terus meningkat dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Biswas et al., 2016; Siagian & Tukatman, 2021)

Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (52,2%). Dari prevalensi darah tinggi sebesar 34,1% diketahui sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat.

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) 2019, tercatat prevalensi tertinggi hipertensi berada di wilayah Afrika sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi 3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. 3 Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, tercatat prevalensi hipertensi di Indonesia berada di posisi 3 dibandingkan wilayah lain di Asia Tenggara. Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, tercatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 658.201 juta jiwa. Prevalensi hipertensi tertinggi tercatat di DKI Jakarta sebesar 121.153 juta jiwa dan prevalensi terendah berada di Papua Barat sebesar 2.163 jiwa

Kemenkes RI mencatat prevalensi hipertensi di Sumatera Utara berada di posisi 4 dibandingkan provinsi lain di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga mencatat prevalensi hipertensi di Kota Medan mencapai posisi tertinggi sebesar 7.174 jiwa dan di Pakpak Barat mencapai posisi terendah sebesar 121 jiwa.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di puskesmas di Kota Medan, diperoleh data yang menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi dalam dua tahun terakhir. Penderita penyakit hipertensi pada tahun 2021 sebesar 325 jiwa, kemudian pada tahun 2022 berjumlah 600 jiwa.

Hasil wawancara terhadap 5 responden pada penderita hipertensi, terdapat 1 responden yang melakukan senam mandiri di rumah untuk mempertahankan kestabilan tekanan darah (sebelum senam : 150/100 mmHg, sesudah senam : 130/90 mmHg) dan 4 responden tidak melakukan senam hanya therapy obat.

Berdasarkan data penelitian dan referensi berbagai jurnal dapat disimpulkan masih tingginya kasus hipertensi pada lansia, dimana penderitanya sulit untuk mempertahankan tekanan darah agar tetap dalam kondisi stabil. Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui perubahan senam jantung dalam mempertahankan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “pengaruh senam jantung Sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

1. Mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami tekanan darah tinggi di UPT Puskesmas Simalingkar 2023

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh tekanan darah sebelum dilakukan senam jantung sehat
2. Untuk mengetahui pengaruh tekanan darah sesudah dilakukan senam jantung sehat
3. Untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah tinggi pada lansia

D. Manfaat bagi Penelitian

1. Bagi Responden

Sebagai acuan terhadap pasien hipertensi untuk meningkatkan tindakannya dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah pada lansia.