

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang yang telah memasuki masa pencapaian tingkat kematangan yang telah menunjukkan kemunduran, yaitu berusia 60 tahun keatas. Kelompok yang termasuk dalam kategori lanjut usia ini sedang mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya sistem – sistem kekebalan tubuh (Wahyuni dkk., 2022). Proses menjadi tua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada suatu waktu tertentu, akan tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Keberadaan lansia ditandai dengan angka harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, tentu hal ini membutuhkan upaya pemeliharaan serta upaya peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna dan produktif (pasal 19 UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan) (Bahriah dkk., 2024). Menurut penelitian mengenai *World Population Ageing*, tahun 2015 tercatat 901 juta jiwa lansia di dunia, angka tersebut akan bertambah 2 miliar jiwa pada tahun 2050.

Dari hasil Survei Penduduk antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, besaran lanjut usia di Indonesia sekitar 21,7 juta atau 8,5%. Data tersebut sudah mencakup lansia perempuan 1,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lansia laki-laki. Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2021, proporsi lansia mencapai 10,82 % atau sekitar 29,3 juta orang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk (Kemenkes, 2017). Pada tahun 2022 Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48 % atau 28,8 juta orang pada tahun 2022. Angka tersebut turun 0,34% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82%, sedangkan angka lansia pada tahun 2023 yaitu 11,75% atau 32.759.000 lansia, angka ini naik 1,27% dibandingkan tahun 2022 yang sebesar 10,48 %. (Badan Pusat Statistik, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tsuryana Syarif, lansia sering mengalami beberapa masalah kesehatan seperti, hipertensi, stroke, arthritis, PPOK, diabetes , bahkan jantung coroner, yang dapat berpengaruh terhadap keterlambatan degenerative baik fisik, kognitif, atau emosional. (Nadhifah & Sjarqiah, 2022).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih. (*Barbara Hearrison* 2019) dalam (Luneto dkkl., 2023). Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “*the silent killer*” dan paling sering ditemui pada lanjut usia dan menjadi faktor utama penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI,2018).

Hipertensi sudah menjadi masalah utama kesehatan dunia, menurut *World Health Organisation* memperkirakan terjadi kenaikan penderita hipertensi sekitar 80% pada tahun 2025 terutama pada Negara berkembang, dari jumlah 630 juta kasus di tahun 2000 menjadi 1.15 miliar di tahun 2025. Berdasarkan data yang didapatkan bahwa di dunia jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun.

Menurut hasil penelitian Riskesdas 2018, pada tahun 2017 di Indonesia prevalensi penderita hipertensi mencapai 31,7% dan diketahui mengalami peningkatan pada tahun 2018 yaitu dengan menunjukkan angka mencapai 34,1% dan dimana mayoritas penyandang hipertensi tersebut yaitu para lansia. Angka prevalensi lansia dengan hipertensi pada kisaran usia 60-64 tahun diketahui sebesar 45,9%, pada usia 65-74 tahun sebesar 57.6% dan pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 63.8%. (Pramitasari & Cahyati, 2022). Pada tahun 2023 prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia itu mengalami penurunan menjadi 30,8%. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44.1%, sedangkan prevalensi kejadian hipertensi terendah berada di Papua yaitu sebesar 22.2%. Di Indonesia jumlah kasus penderita hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat penyakit hipertensi yaitu sebesar 427.218 kematian. (Casmuti & Fibriana, 2023)

Prevalensi hipertensi di provinsi Sumatera Utara pada tahun 2022 mencapai 3.217.618 orang dan 395.690 orang diantaranya sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2023 terjadi peningkatan

menjadi 3.287.526 orang dan 611.911 orang telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Data ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dan menjadi perhatian yang cukup serius bagi kesehatan di Sumatera Utara.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama di dunia yang menjadi faktor utama penyakit stroke, gagal jantung yang menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan baik (Risikesdas, 2018) dalam (Ulkhasanah Ernawati & Agung, 2022). Sebanyak 49% kasus serangan jantung dan 62% kasus stroke yang terjadi di setiap tahunnya termasuk akibat dari komplikasi penyakit hipertensi. (Casmuti & Fibriana, 2023)

Menurut WHO sekitar 15 juta orang meninggal akibat stroke setiap tahunnya di seluruh dunia. Stroke di Indonesia telah mencapai angka 500.000 penduduk, 2,5% dari pasien stroke tersebut meninggal dan lainnya mengalami cacat ringan ataupun berat (Dewi & Wati, 2022) dalam (Husada dkk., 2024). Menurut SKI (survey kesehatan Indonesia) pada tahun 2023 jumlah penderita stroke mencapai 8,3 per 1000 penduduk. Data yang di temukan di Provinsi Sumatera Utara angka penderita stroke sebanyak 14,2% dengan jumlah 6.827 pasien dengan diagnosis stroke (Kemenkes, 2018).

Menurut data WHO kematian akibat penyakit kardiovaskuler termasuk serangan jantung pada tahun 2021 telah mencapai 17,8 juta per tahun atau sekitar satu dari tiga kematian di dunia diakibatkan karena penyakit jantung. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya peningkatan kasus penyakit jantung ini. Pada tahun 2022 jumlah penderita penyakit jantung di Indonesia sebanyak 15,5 juta orang. Sedangkan pada tahun 2023 prevalensi penyakit jantung mencapai 19,42% dari total penyebab kemarian.

Penanganan umum yang bisa di lakukan pada penderita hipertensi yaitu secara *pharmacology* dan *nonpharmacology*. Penanganan *pharmacology* yaitu menggunakan obat-obatan, sedangkan pada penanganan *nonpharmacology* yaitu dengan diet, terapi *complementer*, dan aktivitas fisik atau olahraga ringan dan rutin. (Nafisah & Mariana, 2023). Dari berbagai penelitian epidemiologi yang sudah dilakukan disimpulkan bahwa adanya keterkaitan Antara gaya hidup yang kurang aktif dengan hipertensi. Oleh karena itu, WHO, ACSM, *The Nasional Heart Foundation Joint Nasional committee on Detection, Evaluation, and Treatment of*

High Blood Pressure sangat disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga sebagai penatalaksanaan pertama dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi.(Nurafifah, 2021). Salah satu contoh olahraga yang efektif untuk menurunkan hipertensi adalah dengan melakukan senam yaitu senam *aerobic low impact*.(Nafisah & Mariana, 2023)

Gerakan yang terdapat di dalam senam *Aerobic Low Impact* ini dapat memacu kinerja jantung dengan intensitas sedang dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh yang serasi dengan gerakan sehari-hari. Latihan atau olahraga berintensitas sedang tersebut dapat memperbaiki fungsi kardiovaskuler, meningkatkan fungsi muskuloskeletal, kemampuan fungsi tubuh lainnya dan memperbaiki mental lansia. (Nurafifah, 2021). Senam *aerobic low impact* ini dapat dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dengan rentan waktu 20 sampai 60 menit dalam satu kali latihan. (Ferawati dkk., 2020)

Hasil penelitian Alfianur & Novikasari., 2023 menemukan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas lima puluh. Didapatkan data dari 78 responden, 58 orang penderita hipertensi (74,3%) didapatkan tekanan darah menjadi turun, dimana 53 diantaranya memiliki aktivitas fisik yang baik. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic nilai *p-value* yaitu $0.000 < 0.05$ dengan arti bahwa adanya hubungan aktifitas fisik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dyah dkk., 2020 Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tajur Kota Tangerang, menemukan bahwa senam jantung sehat efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji analisis dengan *paired sampel T test* diketahui angka signifikan ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang menandakan Senam Jantung Sehat Efektif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia hipertensi dengan durasi senam 30 menit dalam 2 kali seminggu selama 2 minggu.

Penelitian yang dilakukan Nurafifah 2021 menemukan bahwa adanya perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi senam *Aerobic Low Impact* selama 3 minggu dengan

perlakuan 2 kali dalam seminggu. Penelitian tersebut menggunakan analisa data uji dependen sampel t test (paired t-test). Jenis penelitian menggunakan metode desain Quasi eksperimental reseach (eksperiment semu). Hasil penelitian menggunakan uji T (paired sampel T Test) dengan nilai signifikan (2-tailed) adalah 0,000, karena ($p<0,05$) yang bermakna ada penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi senam *aerobic low impact* terhadap hipertensi lansia di Puskesmas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, populasi lansia yang menderita Hipertensi pada bulan Januari sampai Desember tahun 2024 sebanyak 42 lansia.

Pada tanggal 10 februari 2025 Peneliti melakukan wawancara pada 6 lansia dengan penyakit hipertensi dan mendapatkan bahwa 3 lansia rutin mengonsumsi obat anti hipertensi dari poli klinik panti, lansia tersebut mengatakan ada penurunan tekanan darah, sedangkan 3 lansia lainnya tidak rutin mengonsumsi obat yang diberikan dari poli klinik, lansia tersebut hanya minum obat jika ada keluhan sakit kepala dan pusing. Setelah di wawancarai masih banyak lansia yang tidak rutin meminum obat anti hipertensi yang di dapat dari poli klinik UPTD pelayanan sosial lanjut usia karena mereka sudah tidak memiliki keluhan lagi. Penderita hipertensi mengatakan belum pernah melakukan senam *Aerobic Low Impact* untuk menurunkan tekanan darah.UPTD pelayanan sosial lanjut usia binjai setiap jumat melakukan senam prolaris namun, masih ada beberapa lansia yang tidak rutin mengikuti senam tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu melakukan penelitian tentang “pengaruh senam *Aerobic Low Impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai sebagai penangan non farmakologi pada hipertensi.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian Latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam *Aerobic Low Impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam *Aerobic Low Impact* di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah dilakukan senam *Aerobic Low Impact* di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
- c. Untuk menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam *Aerobic Low Impact*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Dapat dilakukan sebagai penatalaksanaan non farmakologi pada lansia penderita hipertensi dalam mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah.

2. Bagi Institusi

Sebagai referensi atau panduan bagi mahasiswa, terutama mahasiswa keperawatan untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang intervensi pada lansia dengan penyakit hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan masyarakat khususnya para lansia atau keluarga dengan lansia tentang bagaimana penatalaksanaan hipertensi selain menggunakan terapi farmakologi atau obat-obatan khususnya aktivitas fisik atau senam *Aerobic Low Impact* yang dapat membuat tekanan darah dalam batas normal jika dilakukan secara rutin.