

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam Jantung Sehat Seri 1 terdiri dari tiga bagian: pemanasan, latihan utama, dan pendinginan. Latihan ini fokus pada fleksibilitas sendi, otot besar, dan daya tahan jantung agar bisa mengirim oksigen lebih efisien ke seluruh tubuh serta meningkatkan tekanan darah. Ketika tekanan darah meningkat, maka fase istirahat bisa dimulai. Fase ini membantu menurunkan aktivitas saraf simpatik dan adrenalin. Namun, jika aktivitas saraf simpatik meningkat, hal itu bisa menyebabkan denyut jantung berkurang, yang berujung pada penurunan tekanan darah (Suhartiwi dkk., 2022). Senam jantung ini juga merupakan bentuk terapi tanpa obat dengan intensitas lembut hingga sedang (70-80%), durasi 20 sampai 25 menit tiap sesi, dan jika dilakukan 3 sampai 4 kali seminggu, bisa membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi (Ariani dkk., 2020).

Tekanan darah meningkat dalam arteri bisa terjadi karena beberapa sebab, seperti jantung memompa lebih keras sehingga mengalirkan lebih banyak darah per detiknya, atau arteri besar kehilangan fleksibilitas dan menjadi kaku sehingga sulit mengembang saat darah dipompa. Darah juga terpaksa melewati pembuluh yang lebih sempit dari biasanya, sehingga tekanan darah meningkat. Jantung berfungsi memompa darah dan mengalirkannya ke seluruh tubuh, membawa oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh.

Menurut WHO, 2018, prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau 992 juta orang terkena penyakit Hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2% dan WHO memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi Hipertensi. Angka kejadian Hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut data dari Kemenkes RI 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi di Sumatera Utara ada di posisi 4 dibandingkan dengan provinsi lain di Indonesia karena yang terdiagnosis hipertensi mencapai 7.174 jiwa.

Pada lansia yang menderita hipertensi, tekanan darah yang tinggi menyebabkan jantung lebih keras dari biasanya untuk memompa darah, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan penebalan otot jantung dan kerusakan pembuluh darah, sehingga saat dilakukan senam jantung sehat secara teratur denyut jantung saat istirahat dapat menurun dan pembuluh darah menjadi elastis sehingga resistensi terhadap aliran darah berkurang.

Saat melakukan senam jantung sehat tubuh mengalami peningkatan denyut jantung dan aliran darah yang membantu melatih otot jantung agar lebih efisien dalam memompa darah. Selain itu, senam ini juga merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi stress, yang merupakan salah satu faktor resiko hipertensi. Mekanisme penurunan tekanan darah saat berolahraga terjadi ketika adanya peregangan pembuluh darah kemudian tekanan darah berkurang. Olahraga ini sangat baik bagi lansia, khususnya senam jantung sehat. Senam jantung sehat ini dianjurkan untuk pasien hipertensi. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan senam jantung sehat yang teratur bisa menurunkan kadar HDL-C, menurunkan kadar LDL-C, menurunkan tekanan darah, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat serta menurunkan resistensi insulin (Fakhrudin, 2019).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari total penduduk di daerah tersebut. Di Kota Medan, angka prevalensi hipertensi sebesar 4,97%. Berdasarkan data Rikesdas tahun 2018, terlihat bahwa prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga lansia lebih rentan terkena penyakit ini. Berdasarkan kelompok umur, angka penderita hipertensi adalah 63,8% untuk usia di atas 75 tahun, 57,6% untuk usia 65–74 tahun, 45,9% untuk usia 55–64 tahun, 35,6% untuk usia 45–54 tahun, 24,8% untuk usia 35–44 tahun, 14,7% untuk usia 25–34 tahun, dan 8,7% untuk usia 15–24 tahun. Dilihat dari jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada laki-laki adalah 22,8%, sedangkan pada perempuan lebih tinggi, yaitu sebesar 28,8% (Kemenkes, 2019).

Sampai saat ini hipertensi belum diketahui penyebabnya, akan tetapi salah satu faktornya karena faktor genetik. Bisa juga dari gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berbentuk sodium yang berlebihan, kurangnya mengkonsumsi kalium seperti sayur dan buah, obesitas, jarang olahraga serta

mengonsumsi alkohol dan merokok juga bisa menjadi faktor pencetus hipertensi (Kurniawansyah, 2018).

Penyakit ini kebanyakan terjadi pada lansia karena fisik dan psikologisnya mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, bahkan pergerakan lansia juga memiliki keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari – hari (Martinson, M. & Berridge, 2015). Lanjut usia atau menua adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas dan suatu fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti dan atau mempertahankan fungsi normalnya (Wisoadhanie, W, 2021). Menurut WHO lansia dapat dibedakan 4 golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Masalah degeneratif dapat menurunkan tekanan daya tahan tubuh sehingga sangat rentan terkena penyakit menular (Arifin, 2022). Hal ini menuntut peningkatan layanan kesehatan yang fokus pada pencegahan dan pengelolaan penyakit, termasuk skrining rutin dan promosi gaya hidup sehat.

Berdasarkan penelitian (Renjani & Septiany, 2024) tentang Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. J Di Desa Awang Bangkal Barat. Penerapan ini dilakukan 6 hari selama 2 minggu pada Ny. J didapatkan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam yaitu 170/110 mmHg dan setelah dilakukan senam yaitu 165/100 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam jantung sehat seri 1 dibandingkan dengan sebelum dilakukan senam jantung sehat (Renjani & Septiany, 2024).

Hasil penelitian dari (Widhiyanto dkk., 2024) tentang Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang, dari 20 responden diperoleh nilai rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan senam jantung sehat adalah 164,87/89,39 mmHg dan setelah dilakukan senam jantung sehat adalah 147,52/81,57 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh penurunan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat (Widhiyanto, dkk., 2024).

Data yang diperoleh di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada bulan Januari 2025, terdapat penghuni lansia berjumlah 200 orang. Berdasarkan hasil

wawancara, didapatkan data yang menderita hipertensi sebanyak 20 orang. Pasien mengalami hipertensi ringan ada 7 pasien, 6 pasien menderita hipertensi sedang, dan sisanya menderita hipertensi berat. Maka peneliti mengambil 2 sampel *pre-test* dan *post-test* untuk melakukan senam jantung sehat di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul “Penerapan Terapi Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apa Pengaruh Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menggambarkan karakteristik pasien hipertensi (umur, jenis kelamin, pendidikan)
- b. Untuk mengukur tekanan darah sebelum intervensi dan sesudah intervensi dilakukan.
- c. Membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam jantung sehat seri 1

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh senam jantung sehat seri 1 (gerakan ringan) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dan dapat meningkatkan kesehatan bagi lansia melalui senam jantung sehat seri 1 untuk penurunan tekanan darah.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Medan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi tambahan dan penambah wawasan mengenai pengaruhnya senam jantung sehat seri 1 bagi lansia terhadap penurunan tekanan darah menderit hipertensi baik untuk pembelajaran keperawatan gerontik maupun untuk peneliti lainnya.

3. Bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi suatu referensi bagi perawat, dan staf pegawai di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai agar mampu meningkatkan peran petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan kegiatan senam jantung sehat seri 1 bagi lansia untuk penurunan tekanan darah hipertensi.