

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Dikatakan lansia adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun. Lansia sangat rentan terserang penyakit, dikarenakan penurunan aktivitas tubuh yang akan dialami oleh lansia. Proses menua terjadi saat seseorang mencapai usia dewasa. Hal itu akan mengakibatkan lansia mengalami kemunduran seperti kehilangan jaringan pada otot, saraf, dan jaringan lain. Akibat berkurangnya fungsi tubuh menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang terjadi pada lansia seperti pneumonia, gastritis, infeksi saluran kemih, arthritis rheumathoid, osteoporosis, diabetes melitus, stroke, katarak, dan hipertensi. Penyakit yang biasa di derita oleh lansia yaitu hipertensi (Herlanda *et al.*, 2024).

Faktor yang mempengaruhi lansia mengalami masalah kesehatan disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh. Hal ini memicu terjadinya gangguan kardiovaskuler pada pasien. Oleh sebab itu, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksa tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah terjadinya gangguan kardiovaskuler khususnya hipertensi (Herlanda *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organizitation* (2023) menunjukkan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dimana sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (*World Health Organization*, 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan jumlah lansia di Indonesia sebesar 23,4 juta jiwa atau 8,97% dari total penduduk di Indonesia. Persentase lansia pada tahun 2025 diperkirakan akan meningkat sampai 33,7 juta atau 11,8%. Jumlah penderita hipertensi semakin meningkat pada tahun 2025.

Menurut Kemenkes RI (2023) diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dengan komplikasinya.

Sementara itu, di Sumatera Utara didapatkan hasil prevelensi penderita hipertensi sebanyak 29,2%. Namun berdasarkan jenis kelamin didapatkan data penderita hipertensi pada laki-laki sebanyak 31,34% dan perempuan sebanyak 36,85%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia didapatkan sebanyak 8,36 % penderita hipertensi dan paling tinggi berada di Provinsi Sulawesi Utara yaitu 13,21% dan paling rendah berada pada Provinsi Papua sebanyak 4,39% (Riskesdas, 2018).

Prevelensi penderita hipertensi di wilayah Kota Medan pada tahun 2022 sebesar 7,3% atau 33.487 jiwa. Pada laki-laki sebesar 5,9% dan perempuan sebesar 8,7% (Dinkes, 2022).

Hipertensi yaitu terjadinya peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi dimana tekanan darah sistolik mencapai sekitar 140 mmHg dan tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diwaspadai karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas. Kondisi ini membuat hipertensi dikenal sebagai *”silent killer”* (Herlanda *et al.*, 2024).

Hipertensi pada lansia terjadi karena pembuluh darah yang sebelumnya lentur menjadi keras, kaku, sehingga pembuluh darah tidak dapat mengalirkan darah dengan baik ke seluruh organ tubuh. Hipertensi juga suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri yang akan mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Sriwahyuni, Darmawan, S., Ayumar, A. *et al.*, 2023).

Penyebab hipertensi yang tidak dapat dikendalikan yaitu diabetes melitus, kolesterol, obesitas, tingginya konsumsi garam, rendahnya

konsumsi kalium, alkohol, merokok (nikotin), diet yang tidak sehat dan kurangnya berolahraga. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan osmolalitas darah dan hal inilah yang dapat memicu terjadinya komplikasi pada hipertensi (Herlanda *et al.*, 2024).

Dampak dari hipertensi jika tidak diatasi dapat mengakibatkan kelainan seperti kelainan pembuluh darah, jantung (kardiovaskuler) dan gangguan ginjal, bahkan pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau yang disebut dengan stroke dan berakhir dengan kematian. Hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi (Herlanda *et al.*, 2024).

Terapi farmakologi menggunakan obat yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien, sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan dalam proses terapinya. Terapi non farmakologi yang seharusnya dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu teknik relaksasi otot progresif, diet hipertensi, dan senam tera. Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah senam tera (Herlanda *et al.*, 2024).

Senam tera adalah jenis senam yang menggabungkan latihan fisik dan mental seperti gerakan bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus. Senam ini juga dapat meningkatkan kondisi serta fungsi jantung, peredaran darah, dan mengontrol hipertensi. Senam tera ini juga dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur di rumah dan dilakukan secara bersama-sama atau sendiri (Herlanda *et al.*, 2024).

Senam tera ini didukung oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Uswatul Khasanah dkk (2020) didapatkan hasil nilai rata-rata tekanan darah sebelum diberikan senam tera yaitu sistole 150,67 mmHg dan diastole 96,00 mmHg, Setelah dilakukan senam didapatkan tekanan darah sistole 137,33 mmHg dan diastole 89,33 mmHg. Sementara itu hasil penelitian lain menurut Astuti (2022)

didapatkan hasil sebelum dilakukan senam tera seluruhnya responden 30 orang mengalami tekanan darah tidak normal dan sesudah dilakukan senam tera menunjukkan sebagian besar yaitu responden 17 orang responden mengalami penurunan tekanan darah normal.

Begitu juga dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Herlanda, dkk (2024) didapatkan hasil Pada kelompok eksperimen, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 162,07 mmHg menjadi 137,93 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 97,20 mmHg menjadi 81,87 mmHg. Pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik menurun dari 167,47 mmHg menjadi 154,87 mmHg. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Nindiana, dkk (2023) didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 158,73 mmHg menjadi 158,36 mmHg, sedangkan diastolik menurun dari 88,45 mmHg menjadi 85,55 mmHg.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan tanggal 23 Januari 2025 didapatkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 273 orang lansia dan pada tahun 2024 dari bulan januari sampai september terdapat 381 orang lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dan gejala yang dirasakan pada 10 penderita hipertensi, terdapat 3 penderita hipertensi ringan dengan gejala pusing dan lemas, 3 penderita hipertensi sedang dengan gejala pusing, lemas dan susah tidur, dan 4 penderita hipertensi berat mengeluh pusing, leher terasa kaku, dan merasa jantung berdebar-debar. Saat lansia ditanyakan mengenai cara mengontrol tekanan darah dan senam tera mereka mengatakan bahwa mereka hanya minum obat penurun tekanan darah saja dan belum mengetahui cara mengontrolnya juga belum pernah melakukan senam tera. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa lansia penderita hipertensi akan mengalami dampak terburuk seperti kelainan pada pembuluh darah, jantung, dan gangguan ginjal bahkan pecahnya pembuluh darah yang mengakibatkan stroke hingga kematian. Dapat diatasi dengan melakukan terapi nonfarmakologi yaitu senam tera yang didukung oleh beberapa penelitian. Menurut hasil survey peneliti di lokasi penelitian lansia belum mengetahui senam tera, maka masalah dalam peneliti dapat dirumuskan “Apakah ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan”?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan senam tera pada lansia di Puskesmas Simalingkar.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sesudah dilakukan senam tera pada lansia di Puskesmas Simalingkar.
- c. Menganalisis pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Simalingkar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada pelayanan kesehatan mengenai gambaran pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya senam tera pada lansia yang menderita hipertensi sehingga bagi pelayanan kesehatan dapat menjadi perantara untuk mengadakan olahraga / senam tera bagi para lansia atau pra lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi serta dapat digunakan sebagai bahan referensi pada perpustakaan akan pentingnya senam tera yang dapat mencegah berbagai penyakit terutama hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan serta menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

4. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada para lansia betapa pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan baik dimasa sekarang atau untuk masa mendatang.