

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul karena interaksi berbagai dari faktor. Salah satunya adalah dengan penambahan usia. Dengan bertambahnya usia akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis. Pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Tekanan darah akan meningkat setelah usia 45 - 55 tahun. Dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku (Setiawan, 2014). Penyakit ini banyak diidap oleh lansia. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Risikesdas, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa 1,13 Miliar orang didunia mengidap hipertensi yang artinya 1 dari 3 orang yang ada didunia terdiagnosis hipertensi. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Depkes, 2019). Sedangkan Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat keenam pada Risikesdas tahun 2018 dengan pravelensi sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2018). Untuk Mojokerto sendiri, dari data Dinkes Provinsi Jawa Timur tahun 2020, pravelensi penderita hipertensi di Kota Mojokerto sebanyak 36. 257 jiwa dan mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 41,4%.

Penyakit hipertensi akan meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Lansia yang memiliki hipertensi sering bersamaan dengan kelainan kardiovaskuler, seperti angina pectoris, infark jantung, stroke, dan kelainan pembuluh darah tepi. 30% penderita hipertensi lansia mempunyai kelainan kardiovaskuler (Emma, S. 2020). Penyakit darah tinggi atau hipertensi pada lansia ditandai dengan adanya tekanan darah dengan batas atas (sistole) >140 mmHg dan tekanan darah bawah (diastole) >90 mmHg (Maryam, 2018).

Klasifikasi hipertensi ada 2, yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Menurut Palmer (2005) dalam Manuntung (2018), hipertensi primer adalah hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui dengan jelas, walaupun dengan kombinasi faktor pola hidup seperti kurang bergerak dan pola makan. Hipertensi sekunder adalah tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh kondisi medis lain (misalnya penyakit ginjal) atau reaksi terhadap obat-obatan tertentu. Hipertensi dapat dipicu oleh berbagai macam faktor. Faktor-faktor yang memiliki potensi menimbulkan masalah antara lain faktor usia, jenis kelamin, genetik, merokok, pola makan, faktor olah raga, meminum minuman beralkohol bahkan memakan makan yang mengandung tinggi lemak.

Tekanan darah tinggi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegahnya dengan beberapa upaya. Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dilakukan dengan 2 jenis, yakni cara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yang dianjurkan penderita hipertensi adalah Diuretik, *Alpha*, *Beta*, dan *alpha-beta adrenergic blocker*, *Inhibitor ACE*, dan *Calcium Chanel Blocker*. Dari pengobatan modern yang diberikan penderita hipertensi ada beberapa efek samping yang dialami, antara lain sakit kepala, pusing, lemas, dan mual (Devine, 2012). Menurut JNC 8 (2014) dalam tesis Khusnul Khotimah (2018),

penatalaksanaan hipertensi non Farmakologis dapat dilakukan berbagai macam cara, antara lain dengan penurunan berat badan, adopsi pola makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), resistensi garam harian, dan latihan fisik.

Latihan atau olahraga yang dilakukan oleh usia lanjut harus disesuaikan secara individual. Pada tujuan khusus olahraga dapat diberikan sesuai jenis dan intensitas latihan tertentu. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam (Widjayanti et al., 2019). Aktivitas fisik seperti senam yang dilakukan secara rutin oleh lansia akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya (Anwari et al., 2018).

Senam hipertensi adalah salah satu oleh raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif, khususnya terhadap otot jantung (Yuniar Rizka, 2020). Dalam penelitian Hermawan dan Rosyid (2018) mengatakan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Senam hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit pemanasan, gerakan peralihan 20 menit, dan pendinginan 5 menit. Frekuensi senam 4 kali pertemuan dalam 2 minggu.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Senam Hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Purwojati Kecamatan Ngoro”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang diatas adalah “Apakah ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Purowjati Kecamatan Ngoro Kabupaten?”.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Mojokerto.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah lansia kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah lansia kelompok kontrol sebelum tanpa diberikan perlakuan senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.
- d. Mengidentifikasi tekanan darah lansia kelompok kontrol sesudah tanpa diberikan perlakuan senam hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.
- e. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan terhadap pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi acuan salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Purwojati, Kecamatan Ngoro.

#### b. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi puskesmas atau posyandu lansia sebagai tatalaksana non farmakologi yaitu olahraga senam hipertensi untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### c. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pendidikan guna mengembangkan *based nursing* khususnya mengenai adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.