

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia saat ini begitu cepat. Hal ini merupakan salah satu keberhasilan pembangunan dan kemajuan teknologi yang mengakibatkan turunnya angka kematian dan kesakitan serta meningkatnya umur harapan hidup (UHH). Jumlah lansia pada tahun 2010 sebanyak 19,3 juta jiwa dan tahun 2015 meningkat menjadi 21,72 juta jiwa. Pada proses penuaan perubahan biologis menyebabkan kecenderungan lansia menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 45,3%, pada kelompok usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%, pada kelompok usia 65-74 tahun sebanyak 63,2%, dan pada kelompok usia ≥ 75 tahun sebanyak 69,5%. (Kemenkes RI, 2018)

Hipertensi atau darah tinggi sering dikatakan sebagai *Silent killer* karena termasuk penyakit mematikan yang tidak disertai dengan gejala awal. Menurut beberapa sumber jumlah kematian karena hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, sehingga menjadi sebuah ancaman terhadap kesehatan. (Nurjanah, N. 2018). Fenomena hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai dimasyarakat. Peningkatan jumlah hipertensi sendiri tidak hanya diIndonesia tetapi juga didunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat 600

juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta diantaranya meninggal dalam setiap tahunnya dengan prevalensi tertinggi terjadi di Afrika dan terendah di Amerika (Yuwono, G. A, 2018).

Hipertensi diIndonesia menjadi penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 63.309.620 jiwa dari seluruh penduduk Indonesia, dengan angka kematian sebesar 427.218 jiwa akibat hipertensi. (Kemenkes RI, 2019). Menurut profil kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2016, melaporkan 790.382 orang dengan kasus hipertensi sebanyak 2,46% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, dengan jumlah kasus yang diperiksa sebanyak 8.029.245 orang yang tersebar di 26 Kabupaten/Kota. (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2016)

Dampak dari hipertensi yang tidak diobati dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke dan jantung koroner penyebab kematian. Faktor kecenderungan terjadi hipertensi antara lain genetik, umur, obesitas, kurangnya aktivitas dan olahraga (Masyudi, M. 2018). Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi salah satunya senam hipertensi. Menurut penelitian Triyani, E (2017) menunjukan senam hipertensi lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan berjalan kaki. Menurut Sherwood (2005) dalam Anwari, M. (2018) senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, sehingga meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh. Akibatnya meingkatkan aliran balik vena kemudian volume sekuncup akan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan pada arteri meningkat. Dampak fase ini mampu menurunkan aktivitas

pernafasan dan otot rangka yang mengakibatkan aktivitas syaraf simpatis menurun, kemudian kecepatan denyut jantung menurun, terjadi vasodilatasi pada arteriol vena sehingga mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total maka terjadilah penurunan tekanan darah.

Menurut Mahardani (2010) dengan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat saat pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, kemudian curah jantung dan isi sekuncup bertambah dan tekanan darah akan meningkat. Setelah istirahat pada pembuluh darah terjadi vasodilatasi atau pelebaran, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Berolahraga secara rutin dan konsisten, mengakibatkan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama sehingga pembuluh darah menjadi elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merileksasikan pembuluh darah sehingga tekanan darah akan turun. Hubungan senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia yang disimpulkan dalam penelitian Nugraheni, A (2019) menunjukkan ada pengaruh secara signifikan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian ini menggunakan *literature review* yang berarti menganalisis penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terhadap topik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk

melakukan *literatur review* dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan keilmuan sebagai pengembangan mata kuliah Gerontik sehingga dapat mempraktekan senam hipertensi pada lansia untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini, peneliti mendapat pengalaman melakukan studi literatur dan informasi tentang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2) Bagi penelitian selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat berguna sebagai bahan literatur dan bahan acuan serta dapat memberikan informasi dan dijadikan perbandingan untuk penelitian yang lebih baik.

3) Bagi masyarakat

Sebagai dasar pengetahuan yang baik sehingga diharapkan masyarakat terutama lansia dapat mengaplikasikan senam hipertensi sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

4) Bagi ilmu pengetahuan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan literatur dan bahan bacaan.