

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perolehan informasi menurut Badan Pusat Statistik (2019), proses menua adalah proses daya tahan tubuh yang semakin menurun pada proses menghadapi beragam bentuk rangsangan dari dalam atau luar tubuh. Pada prosesnya, terjadi secara berangsur-angsur sehingga individu akan mengalami proses penurunan dari segi fisiologis, psikologis, dan sosial. Munculnya perubahan tentunya akan berpengaruh kedalam seluruh aspek kehidupan salah satunya pada aspek kesehatan. Dalam waktu hampir lima dekade, terjadi peningkatan dua kali lipat pada presentase jumlah lansia di Indonesia (1971-2019) yakni menjadi 9,6 % (25 juta). Pesatnya peningkatan tersebut merupakan akibat dari meningkatnya usia harapan hidup yang mengakibatkan bertambahnya jumlah dan presentase penduduk pada usia lanjut.

Lanjut usia yakni seseorang dengan berkategori usia 60 tahun lebih (Undang-Undang No. 13 Tahun 1998). Usia lanjut dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan yang diakibatkan oleh perubahan fungsi tubuh jika tidak dilakukannya pengupayaan pada proses pelayanan kesehatan yang baik. Kemunculan masalah kesehatan ini didasari dari penurunan sel tubuh, sehingga menyebabkan menurunnya fungsi dan daya tahan tubuh, serta meningkatkan faktor risiko terserang penyakit. Permasalahan pada kesehatan yang dialami lansia yakni malnutrisi, terganggunya keseimbangan, kebingungan yang terjadi dengan mendadak, dan lain-lain. Adapun beragam

penyakit yang terjadi pada lansia yakni hipertensi, terganggunya pendengaran maupun penglihatan, demensia, serta osteoporosis (Kholifah, 2016).

Hipertensi ialah salah satu penyakit yang tidak menjangkitkan namun termasuk dalam faktor krusial yang menyebabkan kematian prematur. Saat ini, WHO atau organisasi kesehatan dunia, memperkirakan ada 22 persen pada jumlah keseluruhan masyarakat di dunia yang mengidap hipertensi. Jumlah ini disebut sebagai kurang dari satu perlima yang mengupayakan proses terkendalnya tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada dalam tingkatan tertinggi ketiga dan mencakup angka prevalensi yakni 25% terhadap jumlah total penduduk (WHO, 2019). Hasil penelitian mengenai Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan angka pengidap hipertensi di Indonesia pada penduduk usia > 18 tahun 34,11%. Proporsi hipertensi di usia 65-74 tahun yakni 63,2% dan usia > 75 tahun yakni 69,5%. Artinya secara fisiologis semakin tingginya umur seseorang membuat meningkatnya risiko mengalami hipertensi (Pusdatin, 2019).

Tanda dan gejala yang muncul pada hipertensi diantaranya kepala sakit, mudah lelah, mual pada perut disertai muntah-muntah, nafas menjadi sesak, nafas menjadi pendek, muncul rasa cemas, pandangan tidak fokus, mudah tersinggung, berdengungnya telinga, kesulitan dalam tidur, serta tengkuk dirasa menjadi berat (Kusumo, 2020). Perilaku yang menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi yakni kurang mengonsumsi buah dan sayur, minimnya aktivitas fisik, makanan asin, serta merokok (Infodatin, 2019).

Terdapat beragam cara guna mencegah terjadinya penyakit hipertensi, yaitu dengan melakukan olahraga (senam), mengatur pola makan yang *low salt, low*

cholesterol, low saturated fat, dan mengusahakan berubahnya kondisi dengan meminimalisir stress serta melakukan pengobatan pada penyakit lainnya. Berolahraga secara teratur, terutama bagi lansia, sangat baik karena memperlancar peredaran darah. Salah satu latihan yang bisa lansia terapkan ialah senam lansia. Di usia tua, proses suplai darah ke jantung menurun, serta bermacam pembuluh darah yang krusial pada jantung serta otak menjadi kaku, terutama. Olahraga dapat memaksa darah masuk ke jantung untuk melancarkan aliran darah. Secara teratur dapat memiliki efek positif pada tekanan darah pada orang tua (Izhar, 2017).

Tidak terkontrolnya hipertensi dapat memberikan akibat rusaknya organ tubuh yang mampu membuat fungsi otak, ginjal, serta mata bahkan kelumpuhan pada organ gerak (Muhammadun, 2015). Perkembangan pada hipertensi disebut sebagai permasalahan serius yang bisa mengakibatkan kematian (Sutanto, 2014).

Pasien hipertensi dapat melakukan ini dengan dua cara untuk meminimalkan kenaikan tekanan darah. Salah satunya adalah metode farmakologis dengan mengonsumsi antidepresan dan yang lainnya adalah metode nonfarmakologis, seperti pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan mengonsumsi kelebihan berat badan. Tingkatkan asupan buah serta sayuran, kurangi garam serta lemak jenuh, hentikan merokok, kurangi mengonsumsi alkohol, rilekskan tubuh, dan olahraga teratur (Widyanto & Triwibowo, 2016).

Olahraga mampu menurunkan tekanan darah dikarenakan dapat menjadikan pembuluh darah rileks kemudian dapat menyebabkan penurunan tekanan

darah, seperti halnya dengan pelebaran pada pipa air yang dapat membuat penurunan tekanan pada air. Latihan olahraga pun bisa membuat proses pada saraf, reseptor hormon, serta pengolahan hormon spesifik mengalami penurunan (Marssy, 2014).

Aktivitas olahraga yang bisa dikerjakan oleh lansia adalah senam khusus lansia. Senam ini merupakan olahraga ringan serta gampang dikerjakan, kemudian bisa diterapkan untuk lansia. Hal tersebut membuat tubuh terus sehat karena melatih tulang untuk tetap kuat, memberikan aliran darah yang optimal ke jantung, dan membantu menyingkirkan kelebihan radikal bebas dalam tubuh (Suroto dalam Rina dan Eti, 2017).

Berdasarkan penelitian Grace dan Munawira (2016) mengenai efektivitas senam lansia pada turunnya tekanan darah lansia yang mengidap hipertensi di Puskesmas Wara Palopo didapatkan hasil studi memperoleh efek penerapan senam lansia pada penurunan tekanan darah yang memperoleh skor $p < \alpha$ (0.05). Menurut analisis Grace dan Munawira (2016) lansia yang mengalami hipertensi disebabkan oleh proses penuaan pada usia tua, yaitu kelemahan alat detak jantung dan hilangnya kelenturan aorta, yang menyebabkan kekakuan dan tekanan darah sehingga jantung tidak dapat membengkak ketika memompa darah. Senam lansia bersifat penurunan tekanan darah lansia diakibatkan pergerakan serta kegiatan bentuk senam lansia tersebut menyebabkan meningkatnya kekuatan pompa jantung kemudian memberikan rangsangan pada vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan terjadinya aliran darah menjadi lancar serta menurunnya tekanan pada darah.

Hasil itu sejalan berdasarkan penelitian Eviyanti (2020) mengenai efektivitas penerapan senam lansia pada penurunan tekanan darah di BPSTW Sleman Yogyakarta pada tahun 2020 dengan hasil penelitian menunjukkan perolehan rerata angka pada tekanan darah sistolik prasenam yakni 154,2 mmHg, kemudian prasenam tekanan darah diastoliknya 91,1 mmHg. Rerata angka tekanan darah sistolik pascasenam lansia yakni 150,2 mmHg, kemudian tekanan darah diastolik pascasenam lansia yaitu 88,9 mmHg. Perubahan tersebut menggambarkan adanya efek yang ditimbulkan dari senam lansia pada turunnya penekanan pada darah serta diastolik pada lansia dengan hipertensi di BPSTW cabang Abiyoso Yogyakarta.

Penanganan hipertensi untuk lansia dilakukan menggunakan non farmakologi yakni melakukan olahraga serta latihan bergerak dengan konsisten 3 hingga 4 sesi selama seminggu dengan durasi 15-45 menit dan dilakukan berulang mampu menanggulangi bentuk permasalahan yang diakibatkan oleh adanya perubahan pada kegunaan tubuh. Peran olahraga memiliki posisi yang krusial dalam mengobati tekanan darah yang tinggi, diantaranya: memberi peningkatan kesegaran jasmani, mendorong optimalisasi kinerja jantung, memberikan kelancaran pada sirkulasi darah, memberikan kekuatan pada otot dan mencegah osteoporosis, membakar kalori, mengurangi stres serta dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, latihan serta olahraga teratur untuk usia lanjut mampu memberikan pencegahan atau memperlambat penurunan fungsi tubuh, hingga bisa membuat penurunan tekanan darah 5 sampai 10 mmHg dalam tekanan sistolik ataupun tekanan diastolik. Olahraga yang pas lansia lakukan yakni senam lansia (Agustini, 2015).

Berdasarkan paparan dan fenomena diatas peneliti tertarik melakukan *Literature review* mengenai Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada *Literature review* ini adalah adakah pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi?

1.3 Tujuan

Tujuan *Literature review* ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi berdasarkan *Literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Literature review ini diharapkan bermanfaat dalam memperkaya ilmu pengetahuan dan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan membahas tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktik

1) Bagi Peneliti Selanjutnya

Literature review ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

2) Bagi Instansi

Literature review ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam melakukan pengelolaan melalui pemberian asuhan keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada *Literature review* ini yaitu menjelaskan mengenai Keperawatan Komunitas dan Keperawatan Medikal Bedah yang membahas tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Adapun teori yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu teori Dorothea Orem tentang *Self Care Management*. Metode yang digunakan yakni *Literature review*, dengan melakukan analisis pada beberapa jurnal menggunakan instrumen *Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools* yaitu *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies)*. Jurnal yang diambil melalui beberapa situs, yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan Portal Garuda. *Literature review* ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021.