BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut Usia (Lansia) merupakan kelompok penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami penurunan fungsi dan struktur organ tubuh, yang berdampak pada berkurangnya kemampuan tubuh untuk merespons stimulus, baik dari dalam maupun luar tubuh. Jumlah lansia cenderung meningkat setiap tahun, yang berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, khususnya terkait dengan sistem biologis, adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler. Penyakit yang sering terjadi pada sistem kardiovaskuler adalah hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis, dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah guna memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh.(Freedman, 2024). Penyebab utama kematian dini di seluruh dunia adalah penyakit hipertensi, yang juga menjadi salah satu target global untuk penyakit tidak menular. Tujuan global ini adalah untuk mengurangi jumlah kasus hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (WHO, 2019). Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menjadi masalah yang sangat berbahaya karena dapat merusak fungsi organ-organ lain, terutama organ vital seperti jantung dan ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena penderitanya sering kali tidak menunjukkan gejala apapun, sehingga sulit bagi mereka untuk menyadari bahwa mereka menderita penyakit ini.

Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan, serta dapat diperburuk oleh faktor-faktor seperti obesitas, stres, konsumsi alkohol berlebihan, dan lain-lain. Sementara itu, hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi atau penyakit tertentu, seperti gagal ginjal kronis, hiperaldosteronisme, dan hipertensi renovaskuler. (Gobel et al., 2022)

Menurut WHO, hipertensi dialami oleh 1,13 milyar orang di seluruh dunia dan merupakan penyakit tidak menular nomor 1 di Jawa Tengah dan Kota Semarang. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya peningkatan prevalensi

hipertensi pada lansia di Desa Pongangan pada tahun 2019 dan 2020. Sekitar satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg, dan dua pertiganya tinggal di negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah (WHO, 2015). Faktor-faktor seperti urbanisasi yang cepat, gaya hidup, konsumsi junk food, dan stres merupakan penyebab utama peningkatan prevalensi hipertensi.

Hasil Riskesdas 2022 menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi secara nasional adalah sebesar 34,11%. Prevalensi ini lebih tinggi pada perempuan (36,85%) dibandingkan dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi hipertensi juga meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Di Sumatera Barat, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 25,16%, dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Sementara itu, di Kabupaten Dharmasraya, prevalensi hipertensi mencapai 23,2%, menjadikannya salah satu kabupaten dengan prevalensi tertinggi. Kabupaten lainnya dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Solok Selatan (16,38%), Kota Padang Panjang (14,1%), Kota Sawah Lunto (13,63%), dan Kabupaten Pasaman (12,48%). (A. Dewi & Tulhusna, 2024)

Data menurut regional penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dengan angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara mencapai 36% (WHO, 2023). Pada tahun 2025, diprediksi bahwa 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi. (Abdullah et al., 2024). Sedangkan menurut data lokal yang Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Umum Daerah Sungai Dareh pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi yang dirawat inap tercatat sebanyak 261 kasus. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan jumlah sebelumnya, yang hanya mencapai 180 kasus.(Pandini et al., 2024)

Pada tahun 2021, Indonesia Renal Registry (IRR) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 37,57%. Prevalensi hipertensi pada wanita (40,17%) lebih tinggi dibandingkan pria (34,83%). Prevalensinya juga sedikit lebih tinggi di perkotaan (38,11%) dibandingkan di pedesaan (37,01%). Angka prevalensi hipertensi ini meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2019), diperkirakan sekitar 8.070.378 orang atau sekitar 30,4% dari seluruh penduduk yang berusia 15 tahun ke atas menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, sekitar 2.999.412 orang atau sekitar 37,2% telah menerima pelayanan kesehatan. Selain itu, menurut data Dinas Kesehatan Sragen (2022), jumlah kasus hipertensi di Sragen mencapai

111.819 orang dengan tingkat prevalensi sebesar 40,6%.(Khafidoh & Sari, 2024) Menurut data Riskesdas Provinsi Gorontalo menempati posisi kelima dalam prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia, dengan angka prevalensi mencapai 29,0%, yang setara dengan 33.542 jiwa penderita hipertensi.(Indriani, 2023)

Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sebesar 140/90 mmHg atau lebih, yang dapat mengancam jiwa jika tidak secepatnya menadapat penanganan . Terapi hipertensi ada dua yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengurangi ketergantungan pada obat anti-hipertensi. Senam hipertensi adalah bentuk latihan fisik yang dapat membantu jantung bekerja secara optimal dan mencegah penyakit kronis, seperti hipertensi.(Rika Widianita, 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mamun, 2022) “dengan judul pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia” Penelitian yang dilakukan terhadap 35 wanita berusia 60–70 tahun dengan tekanan sistolik antara 140–180 mmHg, yang diberikan senam hipertensi selama dua minggu (dua kali seminggu, masing-masing 30 menit), menunjukkan perubahan pada tekanan darah sistolik. Terdapat penurunan sebanyak 22 mmHg pada tekanan sistolik dan penurunan sebanyak 3,4 mmHg pada tekanan diastolik ($p < 0,05$).

Hal tersebut sebabagaimana telah Allah SWT jelaskan di dalam Surah Al-Isra (17:82) sebagai berikut :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wa nunazzilu mina al-Qur'ani ma huwa shifa'un wa rahmatan lil-mu'minin”

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Ayat ini menegaskan bahwah Al-Qur'an dianggap sebagai penyembuh baik secara fisik maupun spiritual. Penyembuhan fisik dapat terjadi melalui doa atau bacaan tertentu dari Al-Qur'an yang dipercaya dapat memberikan kekuatan dan kesembuhan bagi penyakit. Penyembuhan spiritual juga dapat terjadi, di mana ayat-ayat Al-Qur'an memberikan ketenangan, menghilangkan kecemasan, dan memberi petunjuk dalam menghadapi ujian hidup.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo Data tahun 2024, didapatkan jumlah lansia 1437 dimana lansia yang menderita hipertensi sebanyak 305 lansia. Hasil wawancara dengan 10 lansia, dimana

8(delapan) lansia mengatakan merasakan tanda-tanda peningkatan tekanan darah yaitu sakit kepala, langsung beli obat sakit kepala untuk menghilangkan nyeri dan 2 (dua) lainnya mengatakan untuk mengurangi nyeri kepala dengan Obat herbal (Non Farmakologi), dari pihak puskesmas telah melakukan sosialisasi terhadap pemberian obat penurunan tekanan darah. Lansia belum pernah melakukan Senam Hiprtensi di Puskesmas atau kegiatan Prolanis.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Puskesmas Batudaa Pantai"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Angka kejadian hipertensi di Wilayah PKM batudaa Pantai masih tinggi
2. Hasil wawancara dengan 10 lansia, dimana 8(delapan) lansia mengatakan jika merasakan tanda-tanda peningkatan tekanan darah yaitu sakit kepala, langsung beli obat sakit kepala untuk menghilangkan nyeri dan 2 (dua) lainnya menggunakan obat non farmakologi seperti seduhan air bawang putih, seduhan air kuyu manis.
3. Belum ada lansia yang melakukan senam untuk menurunkan tekanan darah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah ada Pengaruh senam hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Puskesmas Batudaa Pantai?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Wilayah Puskesmas Batudaa Pantai

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sebelum melakukan senam hipertensi di Wilayah PKM Batudaa Pantai
2. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sesudah melakukan senam hipertensi di Wilayah PKM Batudaa Pantai
3. Untuk menganalisis Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Wilayah Puskesmas Batudaa Pantai

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menjadi bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya mengenai cara menurunkan tekanan darah melalui senam hipertensi.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi masyarakat

   Memberikan tambahan bukti ilmiah mengenai terapi non farmakologi salah satunya adalah senam hipertensi, dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Bagi institusi pendidikan

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah wawasan bagi pendidik dan mahasiswa tentang penanganan kasus hipertensi menggunakan pengobatan, yaitu cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Memberikan informasi dan data yang dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya, khususnya penelitian tentang pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah

4. Bagi Kader kesehatan

   Sebagai masukan bagi kader kesehatan dalam memberikan informasi kepada penderita hipertensi dimana untuk menurunkan takanan darah dengan melakukan senam hipertensi.