BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aging process (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar. Masalah yang biasa terjadi pada lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terkena berbagai penyakit, sebab berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar.Masalah yang didapati oleh lansia diantaranya yaitu perubahan fisik seperti menurunnya fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem respirasi, gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem musculoskeletal (Khasanah, 2020)

Laju pertumbuhan penduduk setiap tahun meningkat dari tahun ke tahun, bahkan terlihat dari Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa sebesar 71,47 pada tahun 2020. Bahkan terlihat usia lansia setiap tahun di Indonesia meningkat jumlah penduduk lansia di Indonesia terjadi setiap tahun. Bahkan pada tahun 2020-2025 Indonesia akan menduduki peringkat Negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun. Menurut perkiraan Biro Pusat Statistik, pada tahun 2015 terdapat (10,0%) 24. 446.290 penduduk lanjut usia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa jumlah lansia terdapat 80.000.000 pada tahun 2020. Meningkatnya jumlah lansia sangat berpengaruh terhadap berbagai masalah

yang timbul karena perubahan fungsi tubuh, masalah kesehatan yang selalu timbul pada lansia adalah penyakit seperti astritis, stroke, diabetes mellitus, hipertensi (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI,2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) sekitar 30% lansia terkena hipertensi.Hal ini karena tidak adanya tanda gejala yang pasti bagi terkena hipertensi akibatnya pasien hipertensi cenderung membiarkan dan tidak mengendalikan hipertensi. Data WHO 2018, sekitar 972 juta orang atau 26,4% (RI, 2017) orang diseluruh dunia mengalami hipertensi, angka ini kemungkinan akan melonjak menjadi 29,2% ditahun 2025. 972 pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia.

Hipertensi yaitu suatu keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg setelah dua kali pengukuran dalam selang waktu 5 menit dalam kondisi istirahat cukup atau tenang (Kementerian Kesehatan, 2013). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mengalami peningkatan pada penduduk 64 tahun keatas sebanyak 55,2%. Sementara itu Prevelansi hipertensi di Sumatera Barat sebanyak 25,6% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah.

Dilihat dari beberapa artikel-artikel yang ditemukan ternyata pencegahan hipertensi tidak hanya berupa farmakologi yang dapat dilakukan, namun juga non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dengan menggunakan obat-

obatan diuretic, sedangkan non farmakologi yaitu berupa terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat dilakukan yakni terapi herbal dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang dapat diberikan seperti terapi tertawa, terapi music dan relaksasi progresif (Kushariyadi, 2011). Namun dari beberapa terapi itu, pemberian terapi aktivitas fisik seperti olahraga senam masih perlu dilakukan. Senam merupakan olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan guna menjaga kesehatan jantung dan peredaran darah. Olaharaga bisa menjaga kelenturan otot dan persendian serta merangsang jantung agar mensuplai oksigen dalam memenuhi kebutuhan seluruh tubuh. Senam tera merupakan salah satu aktivitas fisik dan mental yang memadukan gerakan tubuh menggunakan teknik dan ritme pernapasan melalui pemusatan pikiran yang dilaksanakan dengan teratur, serasi, benar, juga berkesinambungan (Muflihatin, 2021).

Senam Tera adalah olahraga pernafasan yang dipadu dengan gerak. Senam ini diambil dari Senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi. Senam Tera memiliki banyak manfaat, salah satunya dari setiap gerakannya yaitu gerakan peregangan yang bertujuan untuk meregangkan otot sebelum melakukan gerakan senam, gerakan persendian yakni menggerakkan seluruh persendian yang memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Sedangkan yang terakhir adalah gerakan pernafasan yang mengadaptasi dari Senam Tai Chi oleh karena itu gerakan/jurus Senam Tera Indonesia lembut dan

rileks.Oleh karena itu tidaklah mengherankan bila Senam Tera dapat diikuti oleh semua lapisan baik anak-anak, dewasa dan lansia (Silva, 2018)

Berdasarkan dari beberapa penelitian didapatkan bahwa senam tera dapat bermanfaat bagi lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofika dan Yuniastuti 2018 yang berjudul efektivitas senam tera dan senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati, mengatakan bahwa dengan pengukuran menggunakan *sphygmomanometer* merkuri bahwa terdapat perbedaan yang signfikan dalam rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan senam tera, dimana menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan desain *kelompok kontrol Nonequivalet*. Diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan oleh Sufendi Hariyanto, dkk 2021 yang berjudul pengaruh senam tera terhadap tekanan darah lansia hipertensi, mengatakan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam adalah 172 mmHg dan setelah senam 169 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolic sebelum senam adalah 89 mmHg dan setelah senam adalah 84 mmHg, dimana menggunakan metode *quasy eksperimen pre-post tes* penelitian ini dilakukan di Desa Kalik Kecamatan Tambelang Kabupaten Jombang.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 16 maret 2022, terdapat 110 orang lansia terdiri dari 64 orang laki-laki dan 46 orang perempuan yang terdiri dari 13 Wisma. Dari hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah pada 32 orang lansia, didapatkan

data bahwa dari 32 orang lansia tersebut sebanyak 28 orang lansia yang menderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk merumuskan masalah yaitu **"Apakah ada Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022?"**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti sosial tresna werdha (PSTW) sabai nan aluih sicincin 2022.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui rerata tekanan darah pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin 2022 sebelum mendapatkan senam tera

b. Diketahui rerata tekanan darah pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin 2022 sesudah mendapatkan senam tera

c. Diketahui efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin 2022

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam ilmu keperawatan serta mengaplikasikan ilmu yang diperoleh khususnya tentang efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal dan pembanding untuk penelitian berikutnya terkait dengan efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bahan bacaan masukan atau sumber bacaan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan khusus tentang efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

b. Bagi Institusi Penelitian

Dapat dijadikan acuan dan tolak ukur bagi pimpinan, pengasuh PSTW atau tenaga kesehatan ditempat penelitian agar dapat memberikan penyuluhan pada lansia bahwa senam tera efektiv pada penurunan tekanan darah pada lansia.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang Efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Maret sampai September tahun 2022 dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7-16 Juni 2022 untuk mengetahui efektivitas senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dimana variabel independen yaitu efektivitas senam tera, dan variabel dependen yaitu lansia penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan design *pra eksperimen*dengan *pendekatan one group pretest posstest design.* Populasi pada penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi di PSTW.Teknik pengampilan sampel nya yaitu menggunakan teknik *Non Prability Sampling*.