

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan bagian populasi yang terus meningkat, dan menghadapi berbagai tantangan kesehatan maupun sosial yang khas. Lansia sendiri merujuk pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Miller, 2012). Hal ini juga disebutkan dalam UU Nomor 13 tahun 1998 bahwa seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas sudah dimasukkan dalam kategori lansia (Badan Pembinaan Hukum Nasional, 1998). Penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, hal tersebut dikarenakan terjadinya penurunan tingkat kelahiran secara global dan nasional.

Data tahun 2021 menunjukkan bahwa populasi lansia dunia telah meningkat menjadi 761 juta jiwa, yang mencerminkan pertumbuhan hampir tiga kali lebih besar dibandingkan pada tahun 1980 (United Nations, 2021). Angka jumlah penduduk lansia di dunia terus meningkat, pada tahun 2022 sudah mencapai 771 juta jiwa (United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2022). Tahun 2023 lansia mencapai 10% dari total jumlah populasi di dunia (United Nations Fund for Population Activities, 2023). Pada tahun 1974, orang berusia 65 tahun ke atas hanya mencakup 5,5% populasi global. Namun, hingga tahun 2024, angka tersebut melonjak menjadi 10,3%, yang setara dengan sekitar 1,184 miliar individu (United Nations, 2024; United Nations Population Fund, 2024).

Di Indonesia, pada tahun 2024 kelompok lansia mencapai 12% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024). Secara khusus populasi lansia di Yogyakarta mencapai 16,28%, sehingga Yogyakarta menduduki peringkat pertama dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024). Menurut data statistik, Kabupaten Sleman dengan jumlah lansia mencapai 173.980 jiwa (Badan Pusat Statistik Sleman, 2024a), Kabupaten Sleman menempati posisi tertinggi di Provinsi Daerah

Istimewa Yogyakarta dalam hal jumlah penduduk serta angka harapan hidup (Purnomo, 2024). Kecamatan Minggir, memiliki jumlah lansia sebanyak 6.595 jiwa (Badan Pusat Statistik Sleman, 2024b). Pertambahan usia pada lansia serta meningkatnya populasi lanjut usia dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan. Proses penuaan secara fisiologis menyebabkan degenerasi fungsi sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Penurunan performa sistem kardiovaskular berkaitan erat dengan meningkatnya risiko morbiditas, dengan hipertensi sebagai salah satu masalah kesehatan yang dominan pada kelompok usia lanjut.

Prevalensi hipertensi mencapai hampir 49% populasi di dunia (World Health Organization, 2024). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia ≥ 18 tahun adalah sebesar 30,8%. Dibandingkan dengan angka prevalensi tahun 2018 yang mencapai 34,1%, data ini menunjukkan adanya penurunan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Prevalensi hipertensi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 31,8%. Tingginya prevalensi tersebut menempatkan Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai provinsi dengan jumlah kasus hipertensi peringkat keenam secara nasional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Sleman merupakan urutan ke-3 dari kabupaten di Provinsi DIY yang memiliki presentasi hipertensi yang cukup besar yakni 32,01% (Riset Kesehatan Dasar, 2019), didapatkan data jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Sleman adalah 135.628 jiwa (Badan Pusat Statistik Sleman, 2024). Kecamatan Minggir berada pada peringkat ke-14 dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.685 jiwa (Dinas Kesehatan Sleman, 2024). Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan setiap tahun. Jika kondisi ini tidak segera ditangani dan diwaspadai, hipertensi dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan yang serius. Komplikasi hipertensi menurut penelitian Mallela didapatkan hasil bahwa 57% dari partisipan mengalami komplikasi akibat hipertensi. Komplikasi yang paling umum adalah stroke iskemik (25%), penyakit arteri koroner (21%), dan hipertrofi ventrikel kiri (21%) (Mallela et al., 2023). Sedangkan menurut Grave, lebih dari 1,15 juta individu hidup dengan penyakit jantung iskemik, 1,26 juta dengan penyakit

ginjal kronis, dan 0,37 juta dengan stroke yang disebabkan oleh hipertensi (Grave et al., 2025). Beberapa penelitian membuktikan bahwa individu dengan hipertensi yang tidak terkontrol memiliki risiko lebih tinggi akan mengalami kematian dini dibandingkan dengan individu normotensif (Ratovoson et al., 2025; Zhou et al., 2018). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berkontribusi terhadap peningkatan angka kematian. Dengan mempertimbangkan dampak yang ditimbulkan, pemerintah Indonesia memberikan perhatian khusus terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Pemerintah telah menjalankan berbagai program pengendalian hipertensi dengan gerakan PATUH (Periksa – Atasi – Tetap – Upayakan – Hindari) yang dapat dijelaskan sebagai berikut, periksa kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik, hindari asap rokok dan alkohol (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Program pengendalian hipertensi yang dilakukan pemerintah telah menunjukkan keberhasilan antara lain kepatuhan dalam meminum obat, namun tidak bisa dipungkiri bahwa kurangnya aktivitas fisik akan sangat berpengaruh pada pengendalian tekanan darah lansia hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menurut Kemenpora, masyarakat Indonesia masih kurang dalam melakukan aktivitas fisik, tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah, dengan 76% masyarakat yang tidak bugar dan tingkat partisipasi olahraga masyarakat Indonesia pada tahun 2022 sebesar 30,93% (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2022). Pengelolaan hipertensi umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi dan upaya pengurangan faktor risiko. Pada lansia, salah satu pendekatan nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah melalui pelaksanaan terapi aktivitas (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018; Wagner et al., 2024). Terapi aktivitas sangat beragam salah satunya melalui senam lansia.

Senam lansia merupakan bentuk latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur, yang memberikan manfaat positif terhadap kondisi fisik pada usia

lanjut. Aktivitas ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan efisiensi kerja jantung, memperlancar aliran darah, serta mengurangi kadar lemak tubuh (Diniyah & Sudaryanto, 2023; Ramadhani & Santik, 2022; Veri et al., 2022; Yunding et al., 2021). Senam lansia termasuk dalam implementasi program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), yang mendorong masyarakat untuk aktif melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). WHO menganjurkan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik salah satunya senam (World Health Organization, 2020).

Senam, sebagai salah satu metode terapi fisik, memiliki peran efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi. Sejumlah studi telah membuktikan efektivitas pendekatan ini dalam pengelolaan tekanan darah tinggi didapatkan hasil penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik (Helmi et al., 2024; N. W. Sari & Anggarawati, 2021; Tiara & Hartutik, 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian Erida Fadila, senam lansia diketahui memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan berjalan kaki dalam menurunkan tekanan darah pada individu lanjut usia yang mengalami hipertensi (Fadila & Solihah, 2022). Selain bermanfaat bagi tekanan darah, latihan fisik secara teratur juga menjadi kegiatan melatih kekuatan dan keseimbangan tubuh (William, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klub Prolanis Aduhai Fasilitas Kesehatan Pertama dr. Siti Rahayu Minggir didapatkan data jumlah lansia anggota prolanis dan menderita hipertensi adalah 100 orang. Kegiatan penyuluhan dan senam dilakukan secara rutin untuk membantu anggota prolanis hipertensi mengelola hipertensinya. Dari seluruh jumlah anggota yang aktif secara rutin mengikuti penyuluhan adalah 80 orang, namun ketika kegiatan senam tidak semua lansia akan mengikuti, mengingat kondisi lansia tersebut.

Data di wilayah Kecamatan Minggir menunjukkan bahwa jumlah lansia hipertensi semakin meningkat. Klub Prolanis Aduhai memberikan perhatian

dan pelayanan bagi lansia hipertensi ini dengan program senam lansia. Meskipun demikian, partisipasi lansia dalam kegiatan senam masih fluktuatif dan tidak semua anggota prolanis mengikuti secara konsisten, salah satunya karena kondisi fisik atau keterbatasan pengetahuan akan manfaat langsung dari senam tersebut. Hingga saat ini, belum terdapat evaluasi ilmiah yang menilai sejauh mana kegiatan senam yang dilakukan di klub tersebut memberikan dampak fisiologis, khususnya terhadap tekanan darah. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara program yang telah berjalan dengan bukti empiris efektivitasnya, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memastikan manfaat dari senam lansia dalam konteks lokal tersebut. Para lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa senang mengikuti kegiatan tersebut dan merasakan berbagai manfaat setelah senam, antara lain tubuh terasa lebih ringan, berdebar berkurang, tubuh menjadi lebih segar, serta keluhan pusing menjadi lebih jarang.

Dari pernyataan para lansia akan manfaat senam ini, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian di Klub Prolanis Aduhai Minggir. Kebaruan dalam penelitian ini ditunjukkan oleh beberapa aspek. *Pertama*, penelitian ini dilakukan di Klub Prolanis Aduhai, yang belum pernah menjadi lokasi studi sebelumnya, padahal memiliki klub prolanis hipertensi yang aktif pada kegiatan kesehatan. *Kedua*, intervensi senam yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada Standar Operasional Prosedur (SOP) resmi dari Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, berbeda dari sebagian besar penelitian sebelumnya yang tidak menggunakan acuan protokol baku. *Ketiga*, fokus penelitian ini adalah pada efek jangka pendek kegiatan senam terhadap tekanan darah lansia, yang belum banyak diteliti, karena sebagian besar studi terdahulu berfokus pada efek jangka menengah hingga panjang. *Keempat*, responden dalam studi ini merupakan lansia hipertensi yang tergabung dalam program Prolanis, yang memiliki karakteristik kepatuhan, partisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan, dan pengawasan medis yang lebih teratur dibandingkan populasi umum. Dengan menggabungkan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan sudut pandang baru tentang

efektivitas intervensi fisik dalam konteks komunitas yang terstruktur dan terpantau secara klinis.

Kelompok senam prolanis akan menjadi responden penelitian pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. Pemilihan senam lansia sebagai intervensi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jenis senam tersebut telah familiar dan mudah dilakukan di kalangan lanjut usia, baik bagi lansia yang masih dapat berdiri maupun bagi lansia yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik. Senam ini juga bersifat praktis karena tidak memerlukan alat bantu tambahan, sehingga dapat dilakukan dengan mudah oleh peserta. Selain itu, senam lansia telah menjadi bagian dari program rutin di Klub Prolanis setempat, sehingga peneliti memandang perlu untuk mengkaji efektivitas jangka pendek dari program tersebut, khususnya dalam pengaruhnya dengan penurunan tekanan darah pada lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memandang penting untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik terstruktur berupa senam lansia terhadap parameter tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi di Klub Prolanis Aduhai Fasilitas Kesehatan Pertama dr. Siti Rahayu Minggir.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena yang terjadi melatarbelakangi munculnya pertanyaan dalam penelitian ini “Apakah terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klub Prolanis Aduhai Minggir, Yogyakarta”?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klub Prolanis Aduhai Minggir Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tekanan darah sistol sebelum dilakukan intervensi senam lansia di Klub Prolanis Aduhai Minggir Yogyakarta.

- 1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah diastol sebelum dilakukan intervensi senam lansia di Klub Prolanis Aduhai Minggir Yogyakarta.
- 1.3.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah sistol sesudah dilakukan intervensi senam lansia di Klub Prolanis Aduhai Minggir Yogyakarta.
- 1.3.2.4 Mengidentifikasi tekanan darah diastol sesudah dilakukan intervensi senam lansia di Klub Prolanis Aduhai Minggir Yogyakarta.
- 1.3.2.5 Melihat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klub Prolanis Aduhai Minggir Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Akademis

Penelitian ini mampu menjadi sumber referensi dan menambah pengetahuan mengenai senam lansia dan mampu dijadikan sebagai acuan peneliti lain mengenai senam lansia dalam penurunan tekanan darah.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi penerapan senam lansia sebagai metode intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri dan dengan biaya yang relatif rendah dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan senam ini dengan populasi yang lebih luas setingkat puskesmas, sehingga tidak satu kelompok prolanis saja, tetapi bersamaan dengan kelompok prolanis yang lainnya.