

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1 Latar belakang

Secara umum faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang yaitu pola hidup, lingkungan, genetik, serta aktivitas fisik. Hal ini menjadi sangat penting, terutama bagi kelompok lanjut usia (lansia), yang lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Lansia merupakan tahapan kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan fisik akibat proses penuaan. Meskipun terjadi penurunan fungsi tubuh, lansia tetap memiliki hak dan kebutuhan untuk menjaga kebugaran dan keseimbangan tubuh guna meningkatkan kualitas hidup.

Seiring meningkatnya angka harapan hidup, permasalahan kesehatan pada lansia turut mengalami peningkatan, salah satunya adalah hipertensi. Penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian terbanyak di dunia yaitu hipertensi serta menyerang berbagai kelompok usia, terutama kelompok lansia (Margareta Haiti, 2021). Penyakit ini terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, jenis kelamin, serta pola hidup cenderung tidak sehat. Apabila tidak ditangani secara tepat, hipertensi dapat menyebabkan penyakit serius seperti stroke, gangguan jantung, penyakit ginjal, kebutaan, bahkan kematian (Sarwoko, 2020).

Jumlah penduduk usia  $\geq 60$  tahun secara global diperkirakan akan mencapai 1,4 miliar jiwa WHO (2022). Di Indonesia, proporsi lansia pada tahun 2023 tercatat sebesar 11,75% dari total populasi (BPS, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyebab risiko kematian tertinggi keempat di Indonesia, dengan

angka sebesar 10,2% (Kemenkes, 2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas), jumlah penduduk berusia  $\geq 18$  yang menderita hipertensi di Indonesia mencapai 30,8%. Angka ini meningkat pada kelompok lansia, yakni sebesar 68,6% pada kelompok usia 55–75 tahun. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), data SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi banyak diderita pada kelompok lansia yaitu sebanyak 49,5% pada usia 55-64 tahun, 57,8% pada usia 65-74 dan 64,0% pada usia 75 tahun. Berdasarkan surveilans terpadu penyakit di Puskesmas tahun 2023, hipertensi merupakan penyakit terbanyak di DIY, yaitu sebesar 147.810 kasus (53,9%). Dinas Kesehatan DIY tahun 2023 mencatat jumlah penderita hipertensi terbanyak berada di Kabupaten Bantul (49.306 kasus), diikuti oleh Kabupaten Sleman (47.084 kasus), Kabupaten Kulon Progo (33.985 kasus), Kota Yogyakarta (32.972 kasus), dan Kabupaten Gunungkidul (28.226 kasus). Di wilayah Puskesmas Kalasan, kasus hipertensi tercatat sebanyak 4.217 pada periode Januari hingga Maret 2025, menempatkan puskesmas ini pada peringkat ke-6 dari 26 puskesmas di Sleman. Jumlah penderita hipertensi tersebar di beberapa desa, yakni Tamanmartani sebanyak 834 kasus (19,77%), Purwomartani 637 kasus (15,1%), Tirtomartani 668 kasus (15,8%), dan Selomartani 525 kasus (12,45%).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan gaya hidup sehat dan kegiatan fisik seperti senam. Senam lansia adalah aktivitas fisik ringan yang diperuntukkan kepada lansia yang apabila dilakukan secara rutin dapat memberikan efek yang baik bagi kebugaran tubuh serta mencegah terjadinya berbagai penyakit. Kegiatan ini akan membantu dalam mengontrol tekanan darah dengan mengurangi lemak tubuh, meningkatkan suplai oksigen, serta mencegah penggumpalan darah dalam pembuluh (Siti Mutia Kosassy, 2023).

Hasil penelitian oleh Ramadhani dan Santik (2022) menunjukkan tekanan darah lansia yang mengikuti senam mengalami penurunan yang signifikan dengan rata-rata nilai sistolik sebelum senam 151,46mmHg dan diastolic 95,36mmHg setelah dilakukan senam terjadi perubahan dengan rata-rata nilai sistolik 130,36mmHg dan diastolik 82,14mmHg, dengan nilai  $p < 0,05$ . Senam dilakukan selama 4 minggu dengan jumlah pertemuan dua kali seminggu dan senam dilakukan selama 30 menit setiap sesi. Sejalan dengan penelitian lain (Sarwoko, 2020; Armanda Tri Murti Ningsih, 2022; Sri Hartutik, 2023), yang menyatakan bahwa tekanan darah pada lansia hipertensi mengalami penurunan setelah diberikan intervensi senam lansia.

Terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, terutama pada lokasi dan frekuensi intervensi. Penelitian dilakukan di Dusun Tamanan, Kelurahan Tamanmartani, dengan melibatkan lansia hipertensi berusia di atas 60 tahun. Intervensi diberikan kepada lansia sebanyak 3 kali selama satu minggu. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada Maret 2025, didapatkan data sebanyak 63 lansia penderita hipertensi di Dusun Tamanan. Hasil wawancara dengan kader kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hanya mengonsumsi obat antihipertensi dan belum pernah mengikuti senam lansia karena belum tersedia kegiatan tersebut di wilayah tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi pada lansia.

## 1.2 Rumusan masalah

Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman?

### 1.3 Tujuan penelitian

#### 1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman

#### 1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden meliputi nama, usia, pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin serta lama menderita hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman

1.3.2.2 Menganalisis perbedaan rerata sistolik dan diastolik kelompok intervensi pre dan post test pemberian senam lansia di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman

1.3.2.3 Menganalisis tekanan darah tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol pre dan post test pada lansia dengan hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman

1.3.2.4 Menganalisis pengaruh senam senam lansia terhadap penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia dengan hipertensi di Dusun Tamanan, Kabupaten Sleman

### 1.4 Manfaat penelitian

#### 1.4.1 Manfaat akademis

diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keilmuan bagi akademis sebagai kajian data yang digunakan untuk pemecah masalah keperawatan tentang penurunan tekanan darah pada lansia dengan senam lansia.

#### 1.4.2 Manfaat praktis

##### 1.4.2.1 Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dan dapat memberikan pemahaman mengenai senam lansia untuk menurunkan tekanan darah sebagai pedoman untuk mengembangkan wawasan dalam memberikan pelayanan keperawatan

##### 1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menjadi sumber informasi kepada peneliti selanjutnya terkait pengaruh senam lansia terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia hipertensi