

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia pada umumnya adalah individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas (Simatupang et al., 2024). menurut *World Healt Organization* 2024 yang dikutip dari (Maheswara, 2025) melaporkan data terbaru mengenai jumlah lansia di seluruh dunia dari berbagai kelompok usia, rentang 60–64 tahun menjadi yang paling banyak dengan total sekitar 351,5 juta orang. Pada kelompok usia 65–69 tahun tercatat 292,5 juta jiwa, sedangkan kelompok usia 70–74 tahun mencapai 228 juta jiwa, sementara itu, jumlah lansia usia 75–79 tahun tercatat sekitar 148,8 juta orang. Menurut UU Republik Indonesia No. 13 tahun 1988 Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun keatas (Badan Pembinaan Hukum Nasional, 1998). Menurut (Badan Pusat Statistik, 2024) persentase lansia di Indonesia mencapai 12%, jika jumlah penduduk Indonesia sekitar 280 juta jiwa maka 33,6 juta jiwa adalah penduduk lansia. Sementara itu pada Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menurut (Badan Pusat Statistik, 2024) merupakan provinsi dengan proporsi lansia tertinggi di Indonesia, yaitu 16,28%. Hal ini menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sudah memasuki kategori Masyarakat menua (*aging society*) menuju Masyarakat sangat menua (*aged society*), sehingga perhatian terhadap Kesehatan, kesejahteraan, dan kemandirian lansia menjadi salah satu prioritas penting dalam pengembangan daerah. Dalam (Dukcapil Gunungkidul, 2024) yang Berdasarkan Data Agregat Kependudukan Semester 2 Tahun 2023, jumlah penduduk lanjut usia di Kabupaten Gunungkidul tercatat sebanyak 163.265 jiwa, atau sekitar 21% dari total populasi. Dari keseluruhan lansia tersebut, 73.513 orang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 89.752 orang merupakan perempuan.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dunia dan menjadi salah satu dari penyebab kematian. Menurut data (World Health Organization, 2023) Sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia antara 30-79 tahun di dunia diperkirakan mengalami hipertensi, dengan mayoritasnya (dua pertiga) berada di negara berkembang. Di Indonesia Menurut (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 30,8% berdasarkan hasil pengukuran darah. Di Indonesia menurut hasil (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia 65-74 tahun mencapai 57,8% serta pada usia >75 tahun sebesar 64,0%, Pada tingkat daerah, prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta menurut (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi >18 tahun di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 31,8%. Data ini menempatkan DIY sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia. Dari data dashboard DIY, kabupaten Gunungkidul menempati urutan 3 dengan lansia hipertensi dimana yang pertama adalah Kabupaten Kulon Progo dan kedua adalah Kabupaten Bantul. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Gunungkidul tahun 2023, hipertensi esensial primer merupakan penyakit terbanyak di wilayah tersebut, dengan jumlah kasus mencapai 59.432 kasus atau 11,24% dari seluruh kunjungan penyakit di fasilitas kesehatan. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di Gunungkidul, bahkan mengungguli penyakit lain seperti infeksi virus dan diabetes melitus.

Hipertensi pada lansia menjadi tantangan tersendiri karena berkaitan dengan proses penuaan. Menurut Marisca (Marisca Agustina et al., 2024) menjelaskan bahwa pada lansia, tekanan darah tinggi terjadi akibat perubahan struktur dan fungsi pada pembuluh darah perifer, seperti terjadinya arteriosklerosis, berkurangnya elastisitas jaringan ikat, serta menurunnya kemampuan otot polos pembuluh darah untuk relaksasi. Kondisi ini mengakibatkan penurunan kemampuan pembuluh darah dalam menyesuaikan tekanan dan volume darah, yang pada akhirnya dapat menurunkan curah jantung dan meningkatkan resistensi vaskular perifer.

Pemerintah telah melakukan upaya pencegahan dapat dilakukan melalui perilaku PATUH (Periksa kesehatan, Atasi penyakit, Tetap diet seimbang, Upayakan aktivitas fisik, Hindari rokok dan alkohol) serta CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres). Kementerian Kesehatan RI terus berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat, deteksi dini, penyediaan layanan berkualitas, serta penguatan riset inovatif dalam pengendalian hipertensi di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2022)

Upaya untuk mengendalikan hipertensi tidak hanya dapat menggunakan terapi farmakologi, tetapi juga dapat menggunakan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk dari dokter. Sementara itu, salah satu bentuk terapi non farmakologi yang bisa dijalani oleh lansia penderita hipertensi adalah melalui latihan fisik, seperti melakukan senam (Sobarina et al., 2022).

Senam aerobik adalah jenis olahraga yang melibatkan seluruh otot tubuh dalam gerakan yang ritmis, berkesinambungan, dan dilakukan secara terus-menerus. Latihan aerobik dengan intensitas ringan (*low impact*) sangat sesuai untuk lansia, terutama bagi mereka yang menderita tekanan darah tinggi (Nugraha et al., 2024). Melakukan senam secara rutin dapat meningkatkan permeabilitas membran pada otot yang berkontraksi, sehingga membantu memperbaiki mekanisme pengaturan tekanan darah (Damayanti & S, 2022). Menurut penelitian (Widjayanti et al., 2019a) yang meneliti tentang pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi terdapat hasil bahwa terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* pada tekanan darah penderita hipertensi dimana senam dilakukan 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-45 menit. Dalam penelitian (Latifah et al., 2023) juga senam aerobik *low impact* yang diterapkan dalam 3 hari berturut-turut, penelitian ini bersifat deskriptif studi kasus dengan perbandingan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi, dengan hasil terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik rata rata sebesar 10 mmHg, dari kategori derajat 2 menjadi derajat 1.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Semanu II pada petugas yang mengurus bagian Penyakit Tidak Menular masyarakat didapatkan data jumlah lansia hipertensi di Pedukuhan Panggul Tengah, merupakan salah satu daerah dengan jumlah lansia hipertensi yang banyak menderita hipertensi. Berdasarkan data dari kader lansia Panggul Tengah bulan Juli 2025 tercatat sebanyak 30 lansia mengalami hipertensi. Dari rekapitan data rekapitan bulan Juli 2025 sekitar 30 lansia tercatat mengalami tekanan darah diatas normal (hipertensi). Dari 30 lansia yang ditemukan tercatat memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hasil observasi awal menunjukan bahwa kegiatan senam bagi lansia belum dilakukan secara teratur, hanya diadakan ketika ada kegiatan khusus dari puskesmas, sehingga aktifitas lansia tergolong rendah. Selama ini intervensi yang dilakukan lebih banyak bersifat farmakologi, seperti pengobatan ke puskesmas atau berobat ke dokter praktik, namun belum didukung dengan terapi non farmakologi seperti latihan fisik. Upaya pengendalian hipertensi pada lansia di Padukuhan Panggul Tengah masih berfokus pada terapi farmakologis melalui pengobatan rutin di Puskesmas. Program aktivitas fisik terstruktur, khususnya senam aerobik *low impact*, belum pernah dilaksanakan secara berkelanjutan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kontrol tekanan darah kurang optimal, meningkatnya ketergantungan obat, serta risiko komplikasi kardiovaskuler. Oleh karena itu diperlukan intervensi berbasis komunitas yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai karakteristik lansia.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia di pedukuhan Panggul Tengah sebagai upaya non farmakologis yang mudah diterapkan untuk mengontrol hipertensi. Kebaruan dalam penelitian ini terdapat beberapa aspek. Pertama pada pedukuhan tersebut belum dilakukan penelitian serupa, kedua warga di pedukuhan Panggul Tengah belum pernah melaksanakan kegiatan senam aerobik *low*

impct sehingga diharapkan warga di Pedukuhan Panggul Tengah dapat mengendalikan hipertensi dengan terapi non farmakologi. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini selanjutnya lansia di Padukuhan Panggul Tengah dapat melakukan senam sebagai upaya untuk penatalaksanaan non farmakolgi hipertensi dan diharapkan kedepannya program kesehatan di Padukuhan Panggul Tengah dapat terkontrol dengan melakukan senam setiap minggu.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah senam aerobik *low impact* pada lansia hipertensi di Padukuhan Panggul Tengah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia di Padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi responden.

1.3.2.2 Mengidentifikasi rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan senam aerobik *low impact* pada lansia hipertensi di Padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul

1.3.2.3 Menganalisis rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam aerobik *low impact* pada lansia hipertensi di Padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul

1.3.2.4 Menganalisis pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi pada padukuhan Panggul Tengah Candirejo Semanu Gunungkidul.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Akademis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan dalam penerapan intervensi non farmakologi untuk mengelola hipertensi.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat Memberikan alternatif terapi non farmakologi yang sederhana, murah, dan aman untuk membantu menurunkan tekanan darah secara mandiri.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan desain, populasi, atau intervensi yang lebih luas dan bervariasi.