

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak menular kepada orang lain dengan bentuk kontak apapun. Penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit pernapasan kronis dan diabetes merupakan ancaman utama bagi kesehatan dan perkembangan manusia saat ini. Terdapat empat faktor perilaku utama penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian dan membunuh sekitar 35 juta manusia setiap tahunnya, atau 60% dari seluruh kematian secara global, dengan 80% prevalensi pada negara berkembang. WHO memprediksikan total kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular akan meningkat sampai 17% dalam 10 tahun. Penyakit tidak menular berhubungan dengan genetik, lingkungan, dan yang terpenting adalah gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, pola diet yang buruk, dan kekurangan aktifitas. Dalam mengatasi hal tersebut, Pemerintah nasional, organisasi multilateral seperti WHO dan LSM nasional dan internasional bekerjasama mengembangkan strategi umum yang fokus pada pencegahan dan pengendalian penyakit (Warganegara, 2016) .

Berdasarkan data WHO tahun 2021, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi. Sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi rata-rata yang lebih rendah. Sedangkan prevalensi hipertensi di Asia Tenggara sebesar 39,9% pada tahun

2020. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 25,8% menjadi 34,1% dari jumlah penduduk Indonesia masih jarang diberikan waktu khusus untuk kegiatan promosi atau penyuluhan kesehatan pada posyandu lansia sehingga lansia masih kurang mendapat informasi tentang pentingnya upaya pencegahan penyakit hipertensi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan pembagian kelompok umur lansia dan pra lansia hipertensi yang memiliki prevalensi pada kelompok pra lansia sebesar 26,1% dan pada kelompok lansia sebesar 32,5% (infodatin lansia kemenkes, 2022). data Hipertensi Lansia di Indonesia 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% untuk umur 65-74 tahun, 63,8% untuk umur >75 tahun (Kemenkes RI 2020). Hipertensi Lansia di Jawa Barat menempati posisi 4 tertinggi dengan presentase 29,4% atau 13,612 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2022). Hipertensi Lansia di Kabupaten Cirebon 644.577 (Dinas Kabupaten Cirebon 2020). Jumlah penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan adalah urutan ke-27. Prevalensi hipertensi masih tinggi, sehingga peran keluarga dapat di ikut sertakan dalam pengobatan hipertensi (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2020).

Hipertensi adalah peningkatan sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg dengan dua kali pengukuran setiap lima menit saat istirahat. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi 25,8 persen di Indonesia. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, kerusakan retina dan penyakit pembuluh darah perifer. Hipertensi dibagi menjadi hipertensi primer (esensial)

dan sekunder. Hipertensi primer adalah gangguan tekanan darah yang etiologinya tidak diketahui dan terjadi pada 90% pasien hipertensi. Tujuan keseluruhan dari pengobatan hipertensi adalah untuk mengurangi mortalitas dan morbiditas dengan terapi nonmedis dan farmakologis. Perawatan non farmakologi termasuk penurunan berat badan pada individu obesitas, mengikuti diet DASH, diet rendah garam, aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol rendah. Terapi obat yang menggunakan obat penurun tekanan darah, yang dapat dimulai dengan satu obat atau kombinasi obat penurun tekanan darah. (Yulanda, G., & Lisiswanti, R. 2017). Salah satu Terapi non Farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan senam tera, senam tera adalah olahraga pernapasan yang dipadu dengan olah gerak. (Khasanah, U., & Nurjanah, S. 2020).

Senam tera sangat bermanfaat bagi tubuh jika dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara khusus kesehatan jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan fungsi saraf, sistem pernafasan memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah, sistem pencernaan makanan, fungsi metabolisme dan melenturkan sendi-sendi. Sedangkan secara rohani untuk kestabilan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stres, mengurangi terganggunya susah tidur dan meningkatkan kemampuan konsentrasi lansia (Nuryada, 2021).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa terdapat 20.290 lansia yang terkena penyakit Hipertensi yang terdiri dari 10.319 Laki-laki dan 9.971 Perempuan.

Terdapat 34 Lansia yang terkena Hipertensi di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang. Berdasarkan fenomena tersebut dan melihat bahwa banyaknya lansia yang mengalami permasalahan tekanan darah, dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap lansia Apakah ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon yg bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya senam tera sebagai salah satu bentuk upaya pencegahan dan pengobatan bagi lansia yang sudah mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di eilayah kerja Puskesmas Sindangjawa terdapat 20.290 lansia yang terkena penyakit Hipertensi yang terdiri dari 10.319 Laki-laki dan 9.971 Perempuan

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui hasil Tekanan Darah sebelum dilakukannya Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.
2. Untuk mengetahui hasil Tekanan Darah sesudah melakukan Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.
3. Untuk mengetahui Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa dalam mata kuliah keperawatan gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang manfaat Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.

b. Bagi Lahan Penelitian

Tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang intervensi Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.

c. Bagi Institusi Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika Kota Cirebon

Sebagai bahan referensi untuk mahasiswa dalam melakukan intervensi Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon serta pengembangan untuk mengupdate asuhan keperawatan.

1.5 Keaslian Penelitian

Adapun penelitian yang berkaitan dengan penulisan judul Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Blok Dukugawing Desa Kepunduan Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon

1. Khasanah, U., dan Nurjanah, S. 2020 “Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. *Journal Of Nursing Science*. Menggunakan Kuantitatif *quasi eksperimen* dengan *one group pretest – posttest design*. Responden pada penelitian ini berjumlah 15 orang lansia. Penelitian ini menggunakan uji *t-Test* dependen dengan nilai mean tekanan darah sistole adalah 13,333 dan nilai *P value* = 0,000 ($p < 0,05$) sedangkan nilai mean tekanan darah diastole adalah 6,667 dan nilai

$P \text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara senam Tera dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Komplek Lipi RW 010 Rawapanjang Bojong Gede Bogor. Disarankan untuk tenaga kesehatan agar dapat mengoptimalkan program terapi senam tera secara rutin seminggu tiga kali khususnya bagi lansia hipertensi. Pada penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan tambahan waktu yang lebih lama lagi. Instrument yg digunakan adalah kuesioner, pengambilan data wawancara. Perbedaan penelitian ini adalah terletak pada jumlah responden pada penelitian ini 15 responden sedangkan peneliti 30 responden, waktu dan tempat, pengambilan data. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama melakukan pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

2. Nasution, L. N. P., Pangaribuan, R., & Tarigan, J. (2021). "Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Hipertensi Dengan Senam Tera Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2021" *Journal Stikes Siti Hajar*
Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada hipertensi dengan senam tera dengan menggunakan pendekatan proses kemitraan yang dilakukan peneliti meliputi tahapan pengkajian, diagnosis diagnostik, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Penelitian ini dilakukan pada dua orang pasien dengan diagnosa yang sama. Pada pemulihan kedua responden mengalami hipertensi. Hasil penelitian yang diperoleh senam tera dapat menurunkan

tekanan darah pada lansia dan dapat menurunkan resiko penurunan curah jantung agar dapat melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Untuk memotivasi orang lain, meningkatkan lebih lanjut usia untuk melakukan senam tera untuk meningkatkan aktivitas klien intervensi, implementasi, dan evaluasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar obsevasi. Persamaan pada penelitian iniin sama-sama membahas terapi senam tera pada hipertensi lansia, lembar observasi. Perbedaan dari penelitian ini adalah study kasus, deskriptif, jumlah sampel, sedangkan peneliti bukan menggunakan study kasus, analisa one grup pretest-postest design, dan jumlah responden.

3. Aulya Rahma, Y. (2022). Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2022 (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Alifah Padang). *Journal Of Stikes Alifa*. Penelitian ini menggunakan desain Pra Eksperimen dengan One Group PreTest - Postest. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi di PSTW dengan sampel 14 orang. Teknik pengampilan sampelnya yaitu menggunakan teknik Non Preability Sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai September 2022 dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7-16 Juni 2022. Menggunakan uji statistik T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam tera dengan rata-rata sebesar 17.500 dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dengan rata-rata sebesar

13.929. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji hipotesis diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini ada Efektivitas Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Dapat dijadikan acuan dan tolak ukur bagi pimpinan, pengasuh PSTW atau tenaga kesehatan ditempat penelitian agar dapat memberikan penyuluhan pada lansia bahwa senam tera berpengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia. Instrument penelitian menggunakan lembar obsevasi. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan uji T-Test, lembar observasi. Perbedaan pada penelitian ini adalah jumlah responden peneliti menggunakan 30 responden, teknik sampling purposive sampling dan design eksperimen one grup pretest-posttest design

4. Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D & Susanto, T. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160-164. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan preexperiment design One Group Pre test-post test. Pengumpulan data menggunakan Sphygmomanometer air raksa, sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil dari penelitian ini adalah tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehipertensi (87,5%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar normal (87,5%), dan terdapat pengaruh senam anti hipertensi terhadap

tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember (p-value = 0,001). Instrument menggunakan lembar observasi, wawancara. Persamaan dari penelitian ini sama-sama membahas pengaruh senam tera terhadap penurunan hipertensi lansia, kuantitatif, one grup pretest dan posttest. Perbedaan penelitian ini adalah peneliti menggunakan waktu dan tempat penelitian, uji signed rank, jumlah responden 35 test sedangkan peneliti menggunakan uji t-test, jumlah responden 30