BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu kedaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat menggangu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Hipertensi membunuh kurang lebih 8 juta orang diseluruh dunia dan 1,5 juta orang yang ada di Asia Tenggara setiap tahunnya. Sekitar1,13 orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang terdiagnosis hipertensi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal, karena hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi juga semakin meningkat seiring bertambahnya usia dengan kisaran usia 18-39 tahun sebesar 7,5%; 40-59 tahun sebesar 33,2% dan ≥60 tahun sebesar 63,1%, dengan peningkatan yang signifikan terlihat di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (Kartini, 2020 dalam Segita, 2022).

Hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan membiasakan perilaku hidup sehat yang intinya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan usur kaya serat, rendah lemak dan rendah natrium (kurang dari 6 gram natrium perhari), berolahraga secara teratur, istrahat yang cukup, berpikir positif, tidak merokok, dan tidak mengkonsumsi

alkohol karena rokok dan alkohol dapat meningkatkan resiko hipertensi, namun kurangnya pengetahuan masyarakat yang kurang memadai tentang hipertensi dan pencegahannya cenderung meningkatkan. Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat (non farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, dan juga menurunkan resiko terjadinya stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi dengan obat bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa menggunakan obat bisa dilakukan dengan cara melakukan olahraga secara teratur dan rutin dengan berbagai macam olahraga yang ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu melakukan senam tera (Segita, 2022).

Senam Tera Indonesia adalah olahraga pernafasan yang dipadu oleh gerak. Senam ini diadopsi dari senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi (Indria, 2017 dalam Segita, 2022). Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, dan memadukan gerakan-gerakan anggota tubuh dengan suatu teknik irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi.. Gerakan senam tera mengandung gerakan pernafasan,*aerobic low impact* dan gerakan aksial kompresi. Dimana gerakan- gerakan tersebut dapat menurunkan kecemasan, stress dan depresi, yang akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer (*autonam nervous system*) terutama pada saraf parasimpatis dan menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran

penampeng pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik (Pottet & Perry, 2009 dalam Segita, 2022)

Senam Tera Indonesia mengutamakan senam pernapasan, gerakan-gerakan disingkronkan dengan pola meridian dengan titik- titik kesehatan menurut teori Akupuntur. Senam Tera Indonesia terdiri dari; gerakan peregangan yang berjumlah 17 gerakan, gerakan persendian yang berjumlah 25 gerakan, serta gerakan pernapasan sebanyak 19 gerakan. Senam Tera merupakan senam yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi anatomi dan fisiologi tubuh lansia (Anshori, 2016 dalam Putra et al., 2022).

Lanjut usia merupakan suatu proses kehidupan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fungsi tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penurunan kemampuan pada lansia merupakan hal yang wajar penurunan ini terjadi karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel-sel pada tubuh. Secara umum tanda proses penuaan mulai terlihat usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun. Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia dikatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Populasi lansia di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari seluruh total penduduk di Indonesia. Semakin meningkatkan jumlah lansia, permasalahan kesehatan juga semakin meningkat. Penyakit hipertensi sebanyak 63,5%, diabetes mellitus 5,7%, penyakit jantung 4,5%, stroke 4,4%, gangguan ginjal 0,8% dan lansia yang menderita kanker sebanyak 0,4%. Hipertensi menjadi masalah utama

penyakit yang diderita lansia. *American Heart Association* (AHA) risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan prevalensi tekanan darah tinggi adalah 26% pada orang antara 20 dan 44 dibandingkan dengan 78% di antara mereka yang berusia lebih dari 65 tahun (Benjamin et al., 2019 dalam Syukkur et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi yang Melakukan Senam Tera di Posyandu Lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penulis merumuskan masalah yaitu : Bagaimanakah gambaran perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar.

1.3.2Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam tera di Posyandu lansia.
b. Memberi perlakuan senam tera pada lansia sesuai dengan Langkah-langkahnya.

c. Mengidentifikasi adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam tera di Posyandu lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia desa Ploso kecamatan Selopuro kabupaten Blitar dan peneliti dapat mengembangkan ilmu selama kuliah dan diterapkan di masyarakat.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk meningkatakkan pemahaman tentang gambaran perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk meningkatkan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia desa Ploso kecamatan Selopuro kabupaten Blitar.