BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan sistem kardiovaskuler adalah masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian karena dapat menyebabkan kematian yang utama dinegara-negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan banyak ditemui dimasyarakat (Ika Ramadhani & Dyah Puspita Santik, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) menunjukkan sebanyak 1,13 miliar orang didunia terserang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang didunia telah terdiagnosa hipertensi. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat setiap tahunnya, diprediksikan pada tahun 2025 ada sekitar 1,5 miliar orang didunia yang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Fadila & Solihah, 2022).

Negara berkembang seperti Indonesia, hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah tertinggi yang diderita oleh lansia, menurut (Riskesdas, 2018) pada umur 45-54 tahun ada sekitar 45,32%, umur 55-64 tahun sekitar 63,22% dan umur diatas 75 tahun mencapi 69,53%. seseorang dinyatakan mengalami hipertensi bila tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastotik diatas 90 mmHg (Fadila & Solihah, 2022).

Tekanan darah pada lanjut usia akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih berisiko terkena hipertensi, tekanan darah meningkat karena dinding arteri pada lansia akan mengalami penebalan menyebabkan penumpukan zat kolagen pada

lapisan otot, sehingga pembuluh darah arteri perlahan menyempit menjadi semakin keras dan tidak elastis. Fungsi fisiologis seiring bertambahnya umur akan mengalami penurunan, untuk menghindari dan mengurangi resiko penumpukan zat kolagen dan ateroskierosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi, maka diperlukan olahraga teratur (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020).

Jenis aktivitas fisik (olahraga) yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia (Eviyanti, 2020). Olahraga tertentu yang dianjurkan penderita hipertensi yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak dapat dipaksakan, antara lain senam. Senam olahraga yang cocok untuk penderita hipertensi dan lansia, untuk menurunkan berat badan dan mengelola stres (faktor yang meningkatkan hipertensi), dipraktikkan selama 30 menit dan minimal 2 kali seminggu (Sumartini et al., 2019).

Senam lansia adalah latihan atau gerakan-gerakan yang dilakukan berupa jalan ditempat, tepuk tangan, tepuk jari, jalin jari, silang ibu jari, adu sisi kelingking, adu sisi telunjuk, tepuk pergelangan tangan, membuka dan mengepalkan jari, tepuk bahu, tepuk pinggang dan samping betis, tepuk perut, tepuk paha depan, tepuk paha belakang, tangan mengepal gerakan naik turun (Elviana et al., 2021).

Senam dapat meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan tulang yang aktif, terutama otot jantung sehingga tekanan darah dapat diturunkan. Setelah istirahat, pembuluh darah melebar dan aliran darah melemah untuk sementara sekitar 30-120 menit kemudian tekanan darah kembali ke tekanan darah sebelum senam. Berolahraga secara rutin dan terus menerus membuat pembuluh

darah menjadi lebih lentur dan penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama. Tekanan darah menurun setelah berolahraga karena pelebaran pembuluh darah (Sumartini et al., 2019).

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan literature review tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah?

1.3 Tujuan

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan gerontik terutama dalam Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.

1.4.2 Manfaat Praktisi

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang penanganan hipertensi pada lansia dengan senam lansia sehingga dapat melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan terhadap hipertensi yang dialami.