

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Sekarang ini tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang banyak dijumpai didunia dan diderita oleh masyarakat baik di negara maju maupun pada negara berkembang yang menyumbangkan angka kematian yang tinggi. Menurut Arianie, 2019 dalam Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 (Kemenes RI, 2019), hipertensi adalah penyakit pada kardiovaskular yang dapat menyebabkan faktor resiko terjadinya penyakit lainnya seperti, jantung, gagal ginjal, stroke dan juga diabetes. Hal ini bisa menyebabkan mengapa penyakit ini bisa disebut *silent killer* karena sangat perlu diperhatikan (Kemenkes RI, 2019). Faktor yang menyebabkan lansia dengan hipertensi adalah proses degeneratif. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia ditandai adanya perubahan baik segi fisik, psikologis, dan juga hubungan sosial. Perubahan tersebut bisa menyebabkan masalah pada kesehatan seperti osteo arthritis, diabetes melitus, osteoporosis, demensia, penyakit pada kardiovaskuler termasuk hipertensi (Dwi & Fitrah, 2010).

Penderita hipertensi diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data WHO pada tahun 2015 melaporkan bahwa didapatkan hasil 1,13 Miliar orang di dunia menyangang hipertensi. Jadi diperkirakan tahun 2025 ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi, kemungkinan pada setiap tahun ada 9,4

juta orang meninggal akibat hipertensi dengan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi menyebabkan kematian yang paling banyak, dalam Institute for health metrics and evaluation (IHME), 2017 menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor resiko yang dapat menyebabkan kematian adalah tekanan pada darah tinggi atau hipertensi sebesar (23,7%). Jumlah kasus hipertensi yang terjadi di Indonesia sebesar (63.309.620 orang), sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah sebesar (427.218) (Riskesdas, 2018) dalam Kemenkes RI, 2019. Hipertensi pada Provinsi Jawa Timur, pesentase hipertensi sebesar (22,71%) atau sekitar (2.360.592 penduduk) dengan laki-laki sebesar (18.99%) 808.009 penduduk sedangkan perempuan sebesar (18.76%) 1.146.412 penduduk (Dinkes Jatim, 2018). Pada kabupaten Tulungagung terdapat (17.05%) atau sekitar 53.766 penduduk dengan kasus hipertensi yang terjadi (Dinkes Jatim, 2018).

Di Indonesia sendiri sudah memasuki periode *aging population* atau kondisi populasi yang menua dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup, diikuti dengan peningkatan jumlah lansia, yaitu peningkatan jumlah dari penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 sudah menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) dan pada tahun 2019, diperkirakan akan terus meningkat dimana nanti tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes, 2019). Fenomena hipertensi yang terjadi pada lansia di Indonesia terus meningkat seiring berjalannya waktu. Didapatkan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia meningkat, pada tahun 2018 dengan umur 55-64 tahun sebesar (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), dan umur 75+ tahun yakni (69,5%) (Riskesdas, 2018)

Keberadaan penduduk lansia tersebut tersebar diseluruh pedesaan maupun pada perkotaan. Dalam kurun waktu hampir lima dekade (1971sampai2019), presentase lansia di Indoneia meningkat dua kali lipat, yaitu 9,6% atau 25 jutaan dimana pada lansia perempuan satu persen lebih banyak dibandingkan pada lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Dimana presntase lansia yang ada di seluruh Indonesia didominasi lansia muda (umur 60-69 tahun) dimana presentasenya (63,82%) , pada lansia madya (umur 70 sampai dengan 79 tahun) presentasenya (27,68%), dan pada lansia tua (umur 80+ tahun) presentasenya (8,50%). Di jawa timur presentase penduduk tua yakni 12,96%. (Maylasari Ika,dkk, 2019). Di Tulungagung jumlah penduduk tua dengan umur 60-64 yaitu 41,473 penduduk sedangkan umur 65+ sebanyak 94,928 penduduk (Dinas Kominfo kab.Tulungagung, 2018).

Hasil studi pendahuluan pada wilayah kerja Puskesmas Sendang dengan 12 posyandu dan 6 desa didapatkan jumlah lansia dengan usia 45 tahun – 59 tahun sebesar 2.793 penduduk laki-laki, 2. 984 penduduk perempuan, sedangkan usia > 60 tahun sebesar 2.801 penduduk laki-laki, 3.057 penduduk perempuan. Sehingga total penduduk usia 45-59 tahun sebesar 5.777 dan usia >60 tahun sebesar 5.858 penduduk lansia. Data yang diperoleh untuk lansia hipertensi pada tiga bulan terakhir yaitu usia 45 tahun- 59 tahun sebanyak 62 penduduk laki-laki, 246 penduduk perempuan dan usia >60 tahun sebanyak 81 penduduk laki-laki, 353 untuk penduduk perempuan. Untuk lansia dengan hipertensi yang berobat sebesar 642 dan tidak berobat sebesar 100 penduduk.

Pencegahan pada hipertensi sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Yang paling terpenting adalah pengaturan gaya hidup yang sehat dan benar. Rajin berolahraga juga merupakan faktor penting dalam mencegah hipertensi JNC 7, 2004 & AHA, 2006 dalam Lisiswanti & Dananda, 2016. Latihan fisik pada lansia dalam penurunan darah tinggi juga sangat penting. Pengontrolan darah tinggi dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis dan non farmakologis. Terdapat banyak intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan. Salah satu pengontrolan non farmakologis dengan melakukan senam aerobik dan relaksasi otot progresif. Menurut Fatmah, 2010 dalam Sari & Sarifah, 2016 Salah satu jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia adalah senam aerobik tingkat rendah karena dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga dapat meningkatkan daya kerja dari jantung yang membuat tekanan darah menjadi stabil. Pada relaksasi otot progresif merupakan relaksasi yang tidak memerlukan sugesti atau imajinasi yang berfokus pada reaksi otot. Hal tersebut bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada relaksasi otot progresif selain menurunkan tekanan darah juga bisa mengurangi ketegangan pada otot dan stress (Karang & Rizal, 2017)

Hubungan antara senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif sudah dilakukan beberapa studi penelitian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferawati, Fatimatus Zahro, Ulfa Hardianti dalam jurnal penelitiannya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan senam aerobik *low impact* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Dan penelitian mengenai relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan oleh M.Ilham, Armina, Hasyim Kadri dalam jurnal penelitiannya dapat disimpulkan bahwa

ada perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Dari studi tersebut peneliti belum menemukan hasil penelitian sebelumnya tentang efektivitas senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan darah pada lansia

Setelah dilakukan pencarian jurnal penelitian di google scholar, pubmed, science direct mengenai efektifitas senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif tidak ditemukan judul yang sama dan belum ada yang membandingkan antara perlakuan tersebut. Berbagai penelitian diatas belum diketahui perbedaan efektivitasnya antara senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Efektifitas senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sendang”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan senam aerobik tingkat rendah dan reaksi otot progresif
2. Mengetahui tekanan darah sesudah diberikan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.
3. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif
4. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.
5. Menganalisis perbedaan tekanan darah antara sesudah diberikan senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif.
6. Menganalisis perbedaan selisih perubahan tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan senam aerobik tingkat rendah relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi pendidikan keperawatan

Sebagai referensi tentang upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi selain terapi farmakologis.

1.4.2 Bagi penderita Hipertensi

Memberikan pengetahuan terhadap efektivitas dari senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan darah tinggi. Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam upaya penurunan tekanan darah penderita hipertensi selain dengan terapi farmakologis.

1.4.3 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti praktis dalam melakukan penelitian terkait efektivitas antara senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif

1.4.4 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memilih senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif mana yang lebih efektif dalam penurunan tekanan darah tinggi.