

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan suatu proses yang terjadi secara alamiah dan normal, yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Proses ini dimulai sejak lahir dan terjadi secara terus menerus dan berkelanjutan (Stanley dan Beare, 2006; Nugroho, 2008). Menua menyebabkan berbagai perubahan anatomis, fisiologis, serta biokimia pada tubuh. Perubahan tersebut mempengaruhi berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang ditandai oleh berbagai kemunduran fisik dan juga kemunduran kemampuan kognitif pada lansia yang seringkali menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Junaidi, dan Batubara, 2008).

Kemunduran fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler (Efendi, 2009). Pada lansia terjadi berbagai perubahan pada jantung seperti berkurangnya kekuatan otot jantung, terjadi arteriosklerosis pada pembuluh darah, dan menurunnya kemampuan memompa dari jantung karena bekerja lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Junaidi, dan Batubara, 2008). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi pada sistem kardiovaskuler pada lansia. Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Muttaqin, 2014).

Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang mempunyai prevalensi lansia dengan hipertensi lebih tinggi dari angka nasional. Prevalensi kasus lansia dengan hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2014 sebesar 1,96% mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 1,676% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2014). Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2014, penyakit tidak menular yang banyak diderita lansia adalah hipertensi (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2014). Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo mengalami kenaikan prevalensi hipertensi pada lansia dari tahun ke tahun. Prevalensi lansia dengan penyakit hipertensi di Kecamatan Kartasura meningkat pada tahun 2012 sebesar 7,16%, tahun 2013 sebesar 7,29%, dan tahun 2014 sebesar 7,96% (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2014). Salah satu kelurahan di Kecamatan Kartasura yang mengalami peningkatan kasus lansia dengan hipertensi Pabelan. Kasus lansia dengan hipertensi tahun 2012 sebanyak 870 kasus, tahun 2013 sebanyak 919 kasus, dan tahun 2014 sebanyak 1000 kasus (Tata Usaha Puskesmas Kartasura, 2014).

Tidak semua lansia di Pabelan mengikuti kegiatan Posyandu Lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan Posyandu lansia di 10 Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan sebanyak 315 lansia. Dan yang menderita hipertensi sebanyak 220 lansia. Dari 220 lansia tersebut, terdapat 96 lansia yang tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi secara teratur. Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Juli 2015 terhadap 10 lansia, dapat disimpulkan para lansia tersebut hanya meminum obat saat merasakan

keluhan akibat peningkatan tekanan darah seperti sakit kepala, dada berdebar-debar, dan tengkuk terasa tegang. Apabila hipertensi tidak dikontrol akan menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan pada lansia seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan penyakit vaskularisasi lainnya. Untuk mempertahankan kesehatan lansia maka perlu adanya berbagai upaya, baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, dan juga upaya lain seperti latihan fisik yaitu senam. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, terdapat senam yang dapat mengontrol serta menurunkan tekanan darah, yaitu senam tera.

Senam tera merupakan suatu latihan yang melatih fisik dan mental, yang 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 (Komunitas Senam Tera Indonesia Jakarta Barat, 2014). Diharapkan senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur dirumah, baik dilakukan bersama-sama atau sendiri.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “adakah pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam tera perlakuan I pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura.
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam tera perlakuan II pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura.
- c. Mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam tera perlakuan III pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura.
- d. Mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam tera perlakuan IV pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura

- e. Mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

a. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan teori keperawatan gerontik dan riset keperawatan dalam kegiatan nyata dimasyarakat, khususnya tentang pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang manfaat senam tera yang lainnya untuk kesehatan dan kebugaran lansia.

c. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan, khususnya pada penatalaksanaan non farmakologi penyakit hipertensi, dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan belajar.

2. Secara Praktis

a. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui manfaat senam tera serta menambah wawasan ilmiah mengenai olah raga

yang dapat dilakukan lansia untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah dengan cara non farmakologi.

b. Bagi institusi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia, panti wherda atau panti jompo, puskesmas, serta tempat pelayanan kesehatan lansia lainnya tentang manfaat senam tera sebagai penatalaksanaan non farmakologi penurun tekanan darah pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian yang mempunyai kemiripan dengan yang dilakukan peneliti:

1. Fatarona (2011) penelitian tentang “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah dilakukan Senam Tera pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lansia Provinsi Jawa Timur Kecamatan Puger Kabupaten Jember”. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam tera pada lanjut usia yang menderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen yaitu *one group pre test-post test design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 31 responden dan analisis data yang digunakan adalah uji *dependent t-test*. Perbedaan dengan penelitian sekarang adalah desain penelitian

yang akan dilakukan menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan metode *time series design*, penelitian sekarang dilakukan dengan memberikan 4 kali perlakuan yang sama dengan 1 kelompok penelitian. Analisa data yang digunakan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*, dilakukan pada tempat dan waktu yang berbeda.

2. Sukartini dan Nursalam (2011) jurnal tentang manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia dengan menggunakan desain penelitian *quasy esperiment* dengan tipe *non equivalent control group*. Analisa data menggunakan uji *t-test*. Persamaan pada variabel senam tera. Perbedaan dengan penelitian sekarang adalah tujuan penelitian sekarang akan meneliti tentang pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan metode *time series design*, analisa yang digunakan menggunakan uji *wilcoxon*, dilakukan pada tempat dan waktu yang berbeda
3. Parwati N.M., Karmaya N.M., dan Sutjana D.P. (2013) jurnal tentang senam tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia dipanti Werdha Seraya Denpasar. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi dan menganalisis perbedaan rata-rata kebugaran jantung paru pada lansia sebelum maupun setelah latihan Senam Tera Indonesia. Desain penelitian adalah *one group pretest* dan *postest design*. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* pada 15 lansia

yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran kebugaran jantung paru menggunakan metode *Rockport*. Variabel bebas adalah Senam Tera Indonesia dan variabel tergantungnya kebugaran jantung paru. Pengumpulan data dengan formulir pengukuran kebugaran jantung paru dan Senam Tera Indonesia diberikan tiga kali seminggu selama delapan minggu. Analisis data dilakukan dengan uji t berpasangan. Persamaan pada variabel bebas yaitu senam tera. Perbedaan dengan penelitian sekarang adalah tujuan penelitian sekarang untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan tipe *time series*, dimana peneliti akan melakukan penelitian secara berulang tetapi pada kelompok yang sama. Jumlah sampel sebanyak 30 lansia dengan hipertensi *stage I*, dan analisa data menggunakan *wilcoxon signed ranks test*.