

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi adalah masalah kesehatan umum yang sering ditemui pada lansia, biasanya terkait dengan penurunan fungsi organ. Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. (Riskesdas, 2018).

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Menurut pedoman JNC 7 (Joint National Committee), hipertensi ditandai dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg, dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah sistolik berkisar antara 120-139 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 80-89 mmHg dikategorikan sebagai pra-hipertensi. Keadaan pra-hipertensi ini juga meningkatkan kemungkinan berkembangnya hipertensi. (Permen et al., 2022)

Angka prevalensi hipertensi di Asia, terutama Asia Tenggara terdapat 35% penduduk dewasa menderita hipertensi dan menyebabkan 1,5 juta kematian setiap tahunnya. (Susanti, 2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi pada penduduk Indonesia mencapai 34,1%. Angka ini melampaui angka yang tercatat pada tahun 2013, yaitu sebesar 25,8%. (Kemenkes RI, 2019) Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tahun 2021 hipertensi masih menjadi isu kesehatan yang penting di Kalimantan Timur dengan jumlah penderita

206.848 jiwa dan sampai kini pun hipertensi menjadi penyakit yang banyak diderita terutama di Kota Samarinda dengan jumlah penderita yaitu 48.849 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022)

Menurut laporan Oktober 2017, wilayah Kecamatan Palaran di Kota Samarinda memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi dengan jumlah penderita sebanyak 5.277 orang. Kabupaten Samarinda Utara menduduki peringkat kedua dengan 2.428 kasus, disusul Kabupaten Samarinda Ilir di peringkat ketiga dengan total 2.329 kasus. (KemenKes, 2017).

Berdasarkan data rekapitulasi kasus hipertensi di Puskesmas lempake pada tahun 2022 yaitu, terdapat usia 60-69 dengan jenis kelamin laki laki terdapat 533 orang Dan perempuan 454. Sedangkan untuk usia 70 < untuk jenis kelamin laki-laki terdapat 186 orang Dan perempuan 216 orng. Masuk kedalam peringkat 10 kasus terbanyak di puskesmas lemapeke.

Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada lansia disebabkan oleh pola makan, kebiasaan tidur, stress dan penyempitan Selama tahap lanjut usia, dinding arteri cenderung menebal karena kolagen menumpuk di lapisan otot. Hal ini menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah secara bertahap. Tujuannya adalah untuk mencegah atau meminimalkan risiko akumulasi kolagen dan aterosklerosis, yang berkontribusi terhadap hipertensi. Oleh karena

itu, melakukan olahraga teratur menjadi penting untuk tujuan ini. (Ramayati dkk, 2021)

Dengan tingginya angka kejadian hipertensi, para tenaga kesehatan dihadapkan pada tuntutan Untuk menerapkan tindakan pencegahan, selain pengobatan konvensional, pengobatan alternatif seperti senam lansia dapat dilakukan saat mengatasi hipertensi pada individu yang lebih tua. (L. Yanti et al., 2017).

Menyesuaikan manfaat olahraga untuk lansia sangatlah penting, menyesuakannya dengan tujuan individu dan tingkat intensitas. Senam diidentifikasi sebagai aktivitas yang aman dan efektif untuk melawan berubahnya fisik lansia (Widjayanti et al., 2019). Terlibat dalam aktivitas fisik yang konsisten seperti senam meningkatkan kebugaran fisik, yang mengarah pada peningkatan fungsi jantung dan penurunan tingkat tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik secara teratur membantu mencegah penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah, berkontribusi pada pelestarian elastisitasnya, terutama pada usia lanjut. (Anwari et al., 2018)

Dalam studi yang dilakukan oleh Muharni & Wardhani, ditemukan bahwa tekanan darah mulai menunjukkan penurunan yang signifikan pada minggu keempat pengamatan. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa senam ergonomik memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. (Muharni et al., 2022). Dilandasi oleh penelitian Suwanti pada tahun 2019, hasil

penelitian tersebut mengungkapkan bahwa senam ergonomik memiliki Senam lansia memiliki dampak yang cukup besar pada tekanan darah sistolik dan diastolik. (Suwanti et al.,2019).

Survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2023 di Puskesmas Lempake kota Samarinda didapatkan jumlah kasus hipertensi pada lansia sebanyak 204 orang.

Dari data diatas dapat disimpulkan mengapa Penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan pada Lansia di sekitar Puskesmas Lempake terlibat aktif dalam kegiatan ini karena membantu menjaga kesehatan dan meningkatkan kekebalan tubuh mereka. Layanan perawatan kesehatan memainkan peran penting dalam mendukung dan mempromosikan keterlibatan ini dan peningkatan imunitas, lansia diharapkan dapat menjaga kesehatan dengan baik serta mengontrol tekanan darah dengan konsisten mengonsumsi obat hipertensi dan menerapkan protokol kesehatan. Berdasarkan data dan informasi tersebut, fokus peneliti adalah mengeksplorasi Dampak senam ergonomis dengan hipertensi pada lansia yang ada pada UPT Puskesmas Lempake.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara senam bugar prolanis dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Lempake?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan senam prolanis dengan kejadian hipertensi pada lansia.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam bugar prolanis pada kelompok control.
2. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam bugar prolanis pada kelompok experiment.
3. Mengetahui perbedaan tekanan darah pada kelompok control dan experiment sesudah dan sebelum dilakukan senam prolanis.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Bagi masyarakat

Hasil temuan penelitian ini dimaksudkan untuk dimanfaatkan sebagai bahan informasi untuk disebarluaskan kepada masyarakat di wilayah kerja puskesmas lempake tentang hipertensi dan manfaat senam prolanis sebagai upaya menurunkan tekanan darah (hipertensi) pada lansia.

#### 1.4.2 Bagi peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan teori yang telah di dapat melalui penelitian yang dilakukan dan memacu peneliti untuk berfikir kritis.

### 1.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjelaskan hubungan atau kaitan antara variable dependent dan independent yang akan diteliti. (notoadmojo. 2018)



### 1.6 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H0 : tidak ada efektifitas senam bugar prolanis dengan risiko hipertensi pada lansia.

H1 : terdapat efektifitas senam bugar prolanis dengan resiko hipertensi pada lansia