

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah serta terencana, dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh (Pantirapih, 2021). Lansia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari harinya, yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. (Mardius & Astuti 2017)

Senam lansia adalah upaya peningkatan fisik lansia yang diatur dalam serangkaian gerak nada yang teratur, terarah dan terencana (Mauk 2017). Penelitian oleh Astari, dkk tahun 2013 tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di Banjarkaja Sesetan Denpasar Selatan, hanya menggunakan satu kelompok sampel, pengukuran tekanan darah hanya dilakukan pada pertemuan pertama sebagai pretest dan pertemuan keenam sebagai post test, sehingga perlu meneliti keefektifan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi (Lina Safarina, Fuji & Pragholapati 2020).

Tujuan dari senam lansia adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional melalui serangkaian gerak atau latihan fisik yang dilakukan. Jenis aktivitas ini memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, yang disesuaikan dengan berbagai perubahan tubuh pada lansia. Senam pada lansia memiliki ciri gerakan dan kecepatan yang lebih lambat dibandingkan dengan senam aerobik. Biasa demikian, sama seperti aerobik lansia, senam ini juga biasanya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik tertentu. Hal ini dilakukan untuk membawa suasana yang ceria, sehingga bisa menjadi sarana untuk melepas penat dan kelelahan yang rentan terjadi pada kelompok usia ini.

Manfaat lain yang didapat dari senam lansia salah satunya adalah meningkatkan kerja jantung, sehingga orang lanjut usia bisa memiliki peredaran darah yang lebih baik atau lancar. Selain itu senam secara rutin juga bisa membantu melawan radikal bebas dalam tubuh sehingga bisa membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menurunkan tekanan darah yang dapat mengurangi resiko hipertensi hingga penyakit jantung (Triyanto, 2018).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal dan terjadi secara terus menerus yang disebabkan karena ketidakseimbangan beberapa faktor risiko. Angka penderita hipertensi masih cukup tinggi terutama pada usia lansia menurut Laporan Nasional Riskesdas 2018 yaitu pada usia 60 sampai 75 tahun lebih (69,53%) dan lebih didominasi oleh perempuan (36,85%) dibanding dengan laki-laki (31,34%). Salah satu teknik non farmakologi yang efektif menurunkan tekanan darah yaitu dengan senam lansia, karena gerakan senam lansia dapat membantu melemaskan otot pembuluh darah sehingga terjadi pelebaran di dalamnya yang mengakibatkan penurunan tekanan darah. Tujuan dari literature review ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pencarian sumber data artikel dilakukan melalui inklusi study design menggunakan literature review.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang biasanya timbul pada penderita hipertensi yaitu, nyeri kepala saat terjaga yang kadang kadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah intrakranium, penglihatan kabur akibat kerusakan retina, ayunan langkah tidak mantap karena kerusakan susunan saraf, nokturia karena peningkatan aliran darah ke ginjal dan filtrasi umum gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar seperti tujuh keliling terasa ingin jatuh, berdebar atau detak jantung terasa cepat, telinga berdenging (Yantina & Saputri, 2019).

Penanganan masalah lansia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus berpacu dengan pertambahan jumlahnya. Maka senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Hernawan dan Fahrudin (2017) mengatakan dengan

senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Manfaat lain yang didapat dari senam lansia salah satunya adalah meningkatkan kerja jantung, sehingga orang lanjut usia bisa memiliki peredaran darah yang lebih baik atau lancar. jenis aktivitas ini juga telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga bisa mengurangi risiko hipertensi hingga penyakit jantung. (Triyanto, 2018)

Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh Angiotensin Converting Enzyme (ACE). Ace memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama (Noviyanti 2015).

Gejala hipertensi Sebagian besar orang yang memiliki tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan ciri-ciri atau gejala hipertensi tertentu. Bahkan, beberapa orang tidak menunjukkan gejala hipertensi walaupun tekanan darah mencapai tingkat yang sangat tinggi. pada dasarnya, gejala hipertensi adalah sebagai berikut : Sakit kepala parah, Sesak napas, Mimisan.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada bidan di desa ngelo di dapatkan data bahwa dari total lansia yang berjumlah 41 orang, 17 orang menderita tekanan darah, 11 orang menderita diabetes, 13 pegel linu / asam urat sehingga dapat di simpulkan di desa ngelo kejadian yang paling tinggi adalah tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan urian data observasi di lapangan peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia.

## **1.2.Rumusan Masalah**

**1.2.1.** Adakah pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia?

**1.2.2.** Seberapa besar pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mendapat pengalaman melakukan studi literatur dan informasi tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia.

### **1.5. Batasan Penelitian**

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**1.3.1.** Luas lingkup hanya meliputi informasi senam lansia tekanan darah

**1.3.2.** Informasi yang disajikan yaitu : senam lansia, tekanan darah, gejala tekanan darah.

### **1.6. Definisi istilah**

Melakukan penelitian berjudul pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah ngelo penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimental. Desain yang di gunakan adalah one-Grup Pretset-Posttes Desain desain dengan intervensi berupa latihan senam lansia selama 1 minggu 3 kali dalam sehari. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 41 orang berusia 45-59 tahun yang dipilih dengan teknik sampling Purposive sampling jenis sampling wawancara sampling. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Mei 2023.