

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua merupakan tahap lanjut dari suatu kehidupan dan suatu proses yang akan dialami oleh setiap orang. Saat seseorang memasuki masa tua, akan mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh di berbagai sistem salah satunya yaitu mulai mengalami penurunan elastisitas di jaringan perifer dan mengakibatkan terjadinya pelebaran pembuluh darah serta arterosklerosis yang pada akhirnya akan memicu terjadinya hipertensi pada lansia (Nurfitri et al., 2019). Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Anggraini & Rahayu, 2017). Banyak lansia penderita hipertensi yang tekanan darahnya tidak stabil dikarenakan kurang mengetahui cara yang dapat dilakukan untuk membantu mengontrol tekanan darahnya. Salah satu contohnya yaitu kurang melakukan aktivitas fisik maupun olahraga secara teratur.

Hipertensi sekarang telah menjelma sebagai penyakit penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis di negara ini, jumlahnya mencapai 6,9% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Iswahyuni, 2017). Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 akan ada sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Sianipar & Putri, 2018). Pada tahun 2013, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia (Tulak & Umar, 2017). Prevalensi hipertensi pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74

tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2016). Menurut (Dinkes Jatim, 2018) keseluruhan prevalensi hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2018 mencapai 22.71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% dan perempuan sebesar 18.76%. Sedangkan di Kabupaten Malang tahun 2018 presentase hipertensi mencapai angka sebesar 27,84% atau 201368 penduduk dengan proporsi laki-laki 30,80% dan perempuan 25,35% (Dinkes Jatim, 2018).

Menurut (Mulyadi et al., 2019) penyebab hipertensi pada lanjut usia disebabkan oleh terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta yang menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Selain itu juga dapat disebabkan oleh konsumsi garam tinggi, obesitas, kolesterol tinggi yang dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat. Stres, kondisi emosi yang tidak stabil, merokok, konsumsi alkohol juga dapat menjadi pemicu dari tekanan darah tinggi (Ibrahim, 2011).

Penyakit hipertensi pada lansia juga erat kaitannya dengan faktor usia, semakin tua usia seseorang membuat hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada akhirnya dapat menurunkan kemampuan daya regang pembuluh darah. Akibatnya aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung dan mengakibatkan penurunan curah jantung serta peningkatan tahanan perifer (Mulyadi et al., 2019).

Penatalaksanaan untuk mengatasi masalah hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Namun perlu adanya suatu alternatif atau solusi yang mudah dilakukan untuk mencegah ataupun mengatasi masalah hipertensi pada lansia salah satunya yaitu secara non farmakologis. Penatalaksanaan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup, yaitu dengan menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam, berhenti minum alkohol, berhenti merokok, diet kolesterol atau lemak jenuh, dan latihan fisik secara teratur (Dewanti et al., 2015). Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan dan aman bagi lansia dengan hipertensi adalah senam.

Ada berbagai macam jenis senam yang dapat dilakukan, salah satu contoh senam yang cukup efektif dalam mengatasi masalah hipertensi adalah senam *Ling Tien Kung*. Adanya pengaruh dilakukannya senam *Ling Tien Kung* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi disebabkan oleh beberapa teknik gerakan senam yang dilakukan dapat merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan jika melakukan senam *Ling Tien Kung* secara rutin maka pembuluh darah akan semakin elastis sehingga terjadilah penurunan tekanan darah dan tekanan darah menjadi stabil (Sartika et al., 2020). Senam *Ling Tien Kung* sangat penting peranannya terutama bagi lansia hipertensi karena dengan melakukan senam tersebut lansia hipertensi dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2019) yang berjudul “Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia”

yaitu dilakukan latihan gerakan senam *Ling Tien Kung* terhadap 48 orang lansia penderita hipertensi dari semua peserta perkumpulan latihan senam *Ling Tien Kung* di sasana Aryo Bebangah Sidoarjo dengan cara dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk menilai tingkat kadar hipertensi sebelum dilakukan latihan gerakan senam *Ling Tien Kung* dan sesudah dilakukan intervensi latihan yang kemudian diobservasi kembali untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik senam *Ling Tien Kung* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil dari penelitian tersebut adalah dalam penerapan gerakan senam *Ling Tien Kung* pada lansia sebagian besar mengalami penurunan sebanyak 33 orang responden (68,75%) dari total keseluruhan responden sebanyak 48 orang.

Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam *Ling Tien Kung*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis merumuskan rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah dilakukan senam *Ling Tien Kung*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya senam *Ling Tien Kung*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan senam *Ling Tien Kung* pada lansia penderita hipertensi.

2. Mengetahui tekanan darah sesudah diberikan senam *Ling Tien Kung* pada lansia penderita hipertensi.
3. Mengetahui pelaksanaan senam *Ling Tien Kung* terhadap lansia hipertensi.
4. Mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam *Ling Tien Kung*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan yang luas mengenai penerapan senam *Ling Tien Kung* dalam menurunkan tekanan darah khususnya pada lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Bagi lansia khususnya penderita hipertensi dapat menggunakan senam *Ling Tien Kung* sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peneliti mengenai senam *Ling Tien Kung* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai sumber informasi dan bahan pertimbangan mengenai penelitian tentang senam *Ling Tien Kung* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.