

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Price & Wilson (2006) menyatakan hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi adalah usia. Karena semakin bertambahnya usia seseorang, maka pembuluh darah akan cenderung lebih kaku dan elastisitasnya akan berkurang, sehingga akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Darmajo, 2009). Bila tekanan darah tidak di terkendalikan akan menyebabkan penyakit komplikasi seperti stroke, serangan jantung dan gagal jantung. Salah satu terapi non farmakologi untuk penanganan hipertensi adalah senam kebugaran jasmani 2012. Kebugaran jasmani 2012 adalah rangkaian gerakan senam yang telah ditetapkan bertujuan untuk meningkatkan/mempertahankan kebugaran jasmani seseorang (Kementerian Pemuda Olahraga Republik Indonesia, 2012).

Angka kejadian hipertensi di seluruh dunia berkisar satu miliar (WHO, 2013). Menurut Depkes RI (2014) pada tahun 2014 di Indonesia diperoleh terjadi peningkatan lansia yang menderita hipertensi sekitar 50%. Angka kejadian hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2013 26,2% ( Riset Kesehatan Dasar, 2013). Menurut Dinkes Surabaya (2014) penderita hipertensi pada tahun 2014 sebanyak 19,56 %. Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Dr.Soetomo Surabaya jumlah penderita lansia yang hipertensi pada bulan Oktober- Desember 2015 sebanyak 145 orang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari pada bulan Januari-Februari tahun 2016 total lansia yang mengalami hipertensi

sebanyak 60 orang, jumlah lansia wanita yang mengalami hipertensi ringan dan sedang lebih banyak yaitu sekitar 45 orang sehingga peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian di posyandu lansia tersebut.

Menurut Komisi Pakar WHO (2007) menyatakan hipertensi bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : umur, keturunan, suku, jenis kelamin, berat balebihan, alkohol (minuman keras) dan perokok, sering mengkonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi, stress dan jarang berolahraga. Ruhyanudin (2006) menyatakan sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, sedangkan komplikasi dari penyakit hipertensi adalah stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal, gagal ginjal dan urolithiasis (batu saluran kemih).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jatningsih (2015) tentang pengaruh senam kebugaran jasmani lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan sistolik sebelum diberikan senam adalah 167,50 mmHg dan tekanan diastolik adalah 88,47 mmHg. Setelah diberikan senam rata-rata tekanan sistolik adalah 161,47 mmHg dan tekanan diastolik adalah 82,22 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Aji (2015) tentang pengaruh senam kebugaran lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan sistolik sebelum diberikan senam adalah 171,42 mmHg dan tekanan diastolik 94,64 mmHg. Setelah diberikan senam rata-rata tekanan sistolik adalah 166,07 mmHg dan tekanan diastolik 89,28 mmHg sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam kebugaran jasmani pada lansia yang hipertensi.

Dengan demikian senam kebugaran jasmani bisa digunakan untuk intervensi keperawatan dalam penatalaksanaan hipertensi. Berdasarkan penjelasan yang telah di paparkan diatas peneliti ingin melakukan penelitian klarifikasi pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang di Posyandu Lansia Sejahtera RW IV Kelurahan Keputran, Kecamatan Tegal Sari Surabaya agar memberikan pengetahuan pada masyarakat untuk selalu melakukan olahraga dalam mempertahankan kesehatan tubuh.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisis dan menjelaskan pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang sebelum di beri perlakuan senam kebugaran jasmani 2012.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang setelah 3x di beri senam kebugaran jasmani 2012
3. Menganalisis pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan dan sedang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Untuk sebagai pengembangan konsep ilmu pengetahuan keperawatan di bidang keperawatan medikal bedah mengenai pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

### 1.4.2 Manfaat praktis

1. Para perawat komunitas dapat mempromosikan senam kebugaran jasmani 2012 sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mengendalikan tekanan darah.
2. Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat bahwa dengan melakukan senam kebugaran jasmani 2012 secara teratur dapat mengendalikan tekanan darah.
3. Bagi lansia sebagai salah satu tambahan informasi yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah.
4. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan intervensi senam kebugaran jasmani 2012 sebagai salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.