

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa lansia adalah fase perkembangan terakhir dalam hidup manusia yang berusia lebih dari 65 tahun. Tahap usia lanjut akan mengalami penurunan terutama pada aspek fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit sehingga menjadi kelompok yang beresiko (Hutauruk et al., 2023). Menurut Kemenkes (2019) jumlah lansia di Indonesia mencapai 8,9 % dari seluruh penduduk dan diperkirakan akan meningkat hingga 21,4%.

Lansia mengalami berbagai perubahan fisik diantaranya perubahan sistem kardiovaskuler. Pada sistem kardiovaskuler terjadi penurunan elastisitas dinding pembuluh darah arteri dan kekakuan pada pembuluh darah sistemik akibat penuaan, hal tersebut akan menyebabkan kelainan pada sistem kardiovaskuler sehingga lansia akan rentan mengalami gangguan tekanan darah seperti hipertensi (Harsismanto et al., 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg Pada lansia, hipertensi umumnya akibat dari vasokonstriksi terkait dengan penuaan (Whelton et al, 2018 dalam J et al., 2020). Tekanan darah merupakan tekanan yang digunakan oleh darah yang bersirkulasi pada dinding-dinding pembuluh darah dan merupakan satu dari tanda-tanda vital

yang utama dari kehidupan, yang juga termasuk detak jantung, kecepatan pernafasan dan temperature (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020; Kristiani & Dewi, 2021).

Kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan usia yaitu sebanyak 45,9% terjadi pada usia 55-64 tahun, sebanyak 57,6% terjadi pada usia 65-74 tahun dan pada usia lansia akhir 75 tahun keatas mencapai 63,8% (Sartika, 2018). Menurut Kemenkes tahun 2019 prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 34,1%. Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap tahun 2023 angka hipertensi yang terjadi pada lansia di Kabupaten Cilacap yaitu sebanyak 80,1% (Marlina, 2023).

Faktor penyebab hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat, sering mengkonsumsi makanan siap saji, dan stress (Nadziyati, 2019). Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran yaitu pada hasil analisis pola makan dengan kejadian hipertensi menunjukkan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Pada analisis gaya hidup menunjukkan nilai $p=0,023$ ($p<0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi (Widianto et al., 2019).

Pada penderita hipertensi gejala yang timbul terus-menerus akan mempengaruhi kualitas tidurnya, karena pada saat stress tubuh akan menghasilkan hormone yang disebut kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Namun jika kadar kortisol yang tinggi akan menyebabkan gangguan tidur karena menghambat produksi melatonin, yaitu suatu

hormon yang mengatur *ritme circadian* dan berakibat pada kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi. Kualitas tidur adalah kondisi nyaman saat istirahat setelah melakukan aktivitas sehingga dapat mengurangi rasa lelah. Lansia seringkali mengalami gangguan kualitas tidur dengan gejala kesulitan tidur, selalu terbangun dari tidur, dan keluhan mengantuk di siang hari hal tersebut. Masalah kualitas tidur pada lansia jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh seperti menganggu sirkulasi tubuh dan dapat menurunkan angka harapan hidup lansia (Utami et al., 2021). Terdapat sekitar 49% atau sekitar 9,3 juta kasus yang dialami lansia di Indonesia berkaitan dengan gangguan kualitas tidur (Nainar et al., 2022).

Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia yaitu dengan perawatan, pengobatan, dan meningkatkan pola hidup sehat melalui latihan fisik. Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah yang dapat diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetapbugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (Sartika, 2018).

Teknik senam lansia dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan aliran darah ke otak sehingga sekresi melatonin menjadi optimal dan dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia. Selain itu senam lansia dapat melemaskan pembuluh darah, mengurangi tahanan perifer, dan otot jantung menjadi kuat sehingga denyut jantung berkontraksi lebih sedikit dan dapat menurunkan tekanan darah (Subekti & Nina, 2022).

Hasil penelitian dari (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020) bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata tekanan darah yang signifikan antara sebelum senam lansia dan sesudah senam lansia dengan *p-value* adalah $0.000 < 0.05$. Selain itu senam lansia juga efektif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang dibuktikan dari penelitian tentang hubungan antara senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Kabupaten Badung, yaitu dengan hasil uji *chi-square p value* $0,005 (<0,05)$ (Miasa et al., 2020).

Posyandu lansia Mawar berada di Desa Sidaurip Kecamatan Binangun yang mengendalikan penyakit tidak menular seperti hipertensi khususnya pada lansia. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 10 lansia di Posyandu Lansia Mawar Desa Sidaurip Kecamatan Binangun adalah 7 orang penderita hipertensi dengan hasil tekanan darah $>140/80$ dan 3 orang dengan hasil tekanan darah $>150/90$. Sedangkan untuk kualitas tidur dari 10 lansia tersebut adalah 6 lansia memiliki kualitas yang buruk dengan skor >5 dan 4 lansia memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor <5 .

Berdasarkan latar belakang, teori, dan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan setelah senam lansia.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan setelah senam lansia.
- c. Mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur sebelum senam lansia dan setelah senam lansia.
- d. Mengidentifikasi perbedaan tekanan darah sebelum senam lansia dan setelah senam lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi pembaca mengenai pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang kualitas tidur dan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap, mengaplikasikan mata kuliah metodologi penelitian, serta menjadi pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap, yang sudah pernah dilakukan adalah:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Judul	Variabel	Metode	Hasil
1.	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020).	Pengaruh senam lansia (Independen) dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Dependen).	<i>Quasi experiment pre and post test without control</i>	Tingkat Tekanan darah sebelum senam lansia dan tigkat Tekanan darah sesudah senam lansia dengan menggunakan uji Parametrik, yaitu t-test. Hasil analisa data diperoleh nilai signifikan atau p Value adalah 0.000 < 0.05 , sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan nilai rata-rata tekanan darah yang signifikan antara sebelum sebarn lansia dan sesudah senam lansia.
2.	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Apela 1 Kota Bitung (Hutauruk et al., 2023).	Pengaruh senam lansia (Independen) dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi (Dependen).	Pre experiment design dengan pendekatan one grup pre test – post test	Dari hasil uji Mc.Nemar menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ itu artinya dari hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima atau ada Pengaruh yang signifikan antara Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia dengan Hipertensi di Kelurahan 1 Kota Bitung.
3.	Senam lansia menurunkan tekanan darah (Sartika, 2018).	Senam lansia (independen) dan tekanan darah (dependen)	Metode eksperimen (pre eksperimen design) menggunakan rancangan one grup pretest-post test design.	Ada pengaruh antara pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang mengalami hipertensi dengan p value 0,000.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu adalah sebagai berikut :

1. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu tekanan darah dan kualitas tidur.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu adalah sebagai berikut :

1. Variabel independen pada penelitian adalah pengaruh senam lansia.
2. Desain yang digunakan *Quasi experiment pre and post test without control*.