

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena penyebab kematian nomor tiga terbanyak dan biasa terjadi tanpa gejala. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah berada diatas normal. Hipertensi dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi (Ekasari *et al.*, 2021).

Pertumbuhan penduduk lanjut usia didunia dan di Indonesia saat ini mengakibatkan terjadinya fase dimana seseorang menjadi tua, yang ditandai dengan meningkatnya populasi penduduk lanjut usia, Indonesia berada di antara 5 negara dengan populasi lanjut usia terbesar. Berdasarkan data dari Kemenkes pada tahun 2020 populasi lanjut usia di Indonesia mencapai 28,8 juta (11,34%) sesuai dengan jumlah populasi. Jumlah lansia pada tahun 2025 di perkirakan akan mencapai jumlah yang signifikan sekitar 733 juta penduduk. Berdasarkan data yang di dapatkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, terdapat beberapa daerah yang mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia, daerah tersebut meliputi Yogyakarta, Jawa timur, Bali, Sumatra barat, dan Sulawesi utara. Wilayah Sulawesi Timur masuk dalam empat besar dengan jumlah penduduk lanjut usia yang tinggi di Indonesia yaitu sekitar 11,25 persen. Berbagai komplikasi penyakit dan masalah pada lansia menyebabkan fungsi normal tubuh mengalami penurunan. Penyakit yang mengiringi lanjut usia disebut juga sebagai penyakit degeneratif (Arivin *et al.*, 2023; Palupi *et al.*, 2022).

Pada tahun 2021 gambaran kejadian hipertensi sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mengalami hipertensi,

mayoritas (dua pertiga) tinggal di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sejumlah 1.13 Miliar orang di seluruh dunia mempunyai riwayat hipertensi. WHO juga menghitung prevalensi hipertensi saat ini secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi dari total penduduk sebesar 25% ke-3 tertinggi di Asia Tenggara. WHO juga memprediksi 1 diantara 5 orang wanita di seluruh dunia mempunyai hipertensi. Jumlah ini jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki 1 diantara 4 orang (Benson *et al.*, 2023; Tina *et al.*, 2021).

Menurut Riskesdas (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia menurun yaitu 30,8%. Urutan tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 adalah Provinsi Kalimantan Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan, dan Provinsi Jawa Barat. Sementara itu, prevalensi yang terendah teridentifikasi di Provinsi Aceh, Provinsi Papua, dan Provinsi Maluku Utara. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 jiwa, dan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Kasus hipertensi pada kelompok umur 31- 44 tahun sekitar 31,6%, berusia 45-54 tahun sekitar 45,3%, dan berusia 55-64 tahun sekitar 55,2%. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57% dengan prevalensi hipertensi pada perempuan sekitar 40,17%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki (34,83%). Jika dibandingkan prevalensi di pedesaan yang berjumlah sekitar 37,01%, maka prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan terbilang lebih tinggi yaitu sebesar 38,11%. Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, kejadian hipertensi tertinggi

terdapat di Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensi hampir 19,56%. Menurut (Dinkes Jateng, 2019) prevalensi hipertensi di Kabupaten Cilacap mencapai 47,1% pada urutan ke-15 di Jawa Tengah (Munira et al., 2023; Wijayanti et al., 2023)

Masyarakat membutuhkan pengetahuan tentang pencegahan dan pengobatan hipertensi. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh masyarakat adalah melakukan pengawasan tekanan darah secara teratur, menjaga berat badan normal, mengurangi makanan yang tinggi garam, berlemak, serat dan berolahraga. Dalam menurunkan tekanan darah bisa dilakukan dengan mengatur gaya hidup dan minum obat hipertensi serta monitoring tekanan darah. Terkait dengan mengatur gaya hidup adalah dengan mengurangi asupan garam dan diet rendah garam. Diet rendah garam adalah salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu melakukan pembatasan asupan natrium (Lahdji *et al.*, 2023; Lira, 2021).

Mengonsumsi terlalu banyak garam dengan konsisten dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan oleh jenis kandungan garam (sodium/natrium) yaitu terhambatnya (retensi) cairan tubuh sehingga menyebabkan peningkatan aliran darah dan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah mungkin menjadi penyebabnya dan jika pengobatan atau perawatan tidak diberikan sedini dan sesering mungkin, maka risiko terjadinya yaitu stroke. Diet rendah garam adalah diet yang mengurangi garam atau tidak menggunakan asupan garam, namun mengurangi asupan garam. Garam yang mempunyai kandungan kecil disebut sebagai garam natrium. Natrium merupakan senyawa kation utama dalam cairan

ekstraseluler tubuh dan digunakan untuk menjaga kestabilan cairan. Menambahkan natrium terlalu banyak dapat mengganggu stabilitas cairan, menyebabkan pembengkakan, retensi cairan, dan hipertensi (Arivin *et al.*, 2023).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengubah pola hidup yang lebih sehat, seperti melakukan latihan fisik atau olah raga secara teratur. Olah raga yang dapat dilakukan yaitu bisa dengan senam, jalan atau berlari, bersepeda, dan berenang. Senam adalah salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan jumlah oksigen dan darah ke dalam otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung. Senam atau olahraga dapat memberikan kebutuhan oksigen di dalam sel yang akan meningkat menjadi energi, maka akan meningkatkan denyut jantung, curah jantung dan akhirnya akan meningkatkan tekanan darah. Setelah pembuluh darah beristirahat maka akan terjadi dilatasi pembuluh darah (peregangan), lalu aliran darah akan turun sementara waktu, dalam waktu 30-120 menit maka tekanan darah akan kembali lagi sebelum senam. Melakukan olahraga secara rutin mampu merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun (Tina *et al.*, 2021).

Salah satu senam yang dianjurkan untuk penyakit hipertensi adalah senam Ling Tien Kung . Ling Tien Kung atau Ilmu Titik Nol adalah ilmu yang mempelajari tentang keberadaan energi dalam tubuh manusia yang menentukan “energi kehidupan” dan mempelajari teknik gerak yang mempengaruhinya. Gerakan sederhana namun efektif dan dapat dilakukan oleh siapa saja dari segala usia atau kondisi. Ling Tien Kung tidak hanya

membawa kesehatan dan penyembuhan, tetapi juga peremajaan. Ling Tien Kung merupakan terapi relaksasi dimana setiap gerakan memberikan efek positif pada sistem kardiovaskuler, artinya meningkatkan sirkulasi darah, meregangkan dan melatih pembuluh darah dan otot (Hijriani *et al.*, 2020).

Ling Tien Kung merupakan rangkaian gerakan yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh. Salah satu gerakan Ling Tien Kung yang menitikberatkan pada sendi lutut adalah gerakan *duck walk* dan *squat shake*. Jika terjadi masalah pada sendi lutut atau fungsinya menurun akibat penuaan, sebagian orang mungkin tidak dapat melakukan gerakan secara optimal, bahkan lututnya tidak dapat menekuk atau mengikuti gerakannya. Latihan Ling Tien Kung, *shake squat*, dan *duck walk* dipilih karena gerakan fokus pada sendi lutut. Sedangkan gerakan *duck walk* mengharuskan sampe berjongkok, berdiri, berjalan melangkah, dan menghitung sebanyak 30 kali (Hijriani *et al.*, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 16 April 2024 kepada ketua senam Ling Tien Kung melalui wawancara didapatkan hasil bahwa di Sasana Ling Tien Kung Masjid Al-Ishlah Al-Irsyad Cilacap memiliki 130 anggota senam. Ketua senam Ling Tien Kung menyampaikan tidak semua lansia rutin melakukan senam setiap minggu, dan yang mengalami hipertensi sebanyak 70 orang.

Hasil dari wawancara kepada 20 responden didapatkan hasil bahwa yang tidak patuh melakukan diet rendah garam sebanyak 16 responden, dan 10 responden yang tidak rutin melakukan senam Ling Tien Kung. Melihat fenomena diatas maka sangat penting bagi lansia untuk melakukan senam

Ling Tien Kung, pengontrolan tekanan darah dan melakukan kepatuhan diet rendah garam. Berdasarkan latar belakang terkait, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti adalah “ Adakah hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap?”.

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap.

2) Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik lansia pada penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap
- b. Mengetahui gambaran kepatuhan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap
- c. Mengetahui tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
- d. Mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap

- e. Mengetahui hubungan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan memberikan pemahaman lebih dalam mengenai masalah kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul hubungan kepatuhan diet rendah garam dan senam Ling Tien Kung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Cilacap belum pernah dilakukan. Penelitian yang memiliki fokus yang sama dengan penelitian ini adalah:

1. Hijriani, 2020. Yang berjudul “ Pengaruh Terapi Ling Tien Kung Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Pengurus BKMT Kecamatan Rappocini” Dalam penyelesaian masalah diatas penulis menggunakan jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif eksperimen deskriptif. Populasi dan sampel adalah pengurus BKMT Kecamatan rappocini. Sampel dipilih dengan teknik porpositive sampling diperoleh

sampel sebanyak 10 sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Analisis Deskriptif, Uji T Berpasangan dan Uji Normalitas dengan bantuan program SPSS versi 20. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terlihat ada pengaruh terapi Ling Tien Kung terhadap daya tahan jantung paru pada lansia BKMT Kecamatan Rappocini. Dengan nilai $P=0.00$. Nilai $P<0,5$.

2. Muhammad Adnan Lira, 2021. Yang berjudul “Hubungan Diet Rendah Garam Dan Kepatuhan Minum Obat Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar” Dalam penyelesaian masalah diatas penulis menggunakan jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi penelitian semua pasien hipertensi dengan batasan usia 25 – 45 tahun yang rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar sebanyak 376 orang. cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*. Hasil penelitian terdapat hubungan diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. Terdapat hubungan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.
3. Irawati, 2020. Yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ulaweng” Dalam penyelesaian masalah diatas penulis menggunakan

metode *survey analitic* dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel secara *purvosive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 anak. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik Kendall Tau. Hasil: ada hubungan ($p\ value = 0,000$) antara dukungan.

