

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang berumur lebih dari 55 tahun. Diusia tersebut sering kali lansia mudah terkena berbagai penyakit degeneratif, seperti naiknya tekanan darah atau biasa disebut hipertensi. Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah dari biasanya, dimana tekanan sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90mmHg.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi akan terus meningkat tiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya . Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan dasar tahun 2019, penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai rata-rata 34,11%. Sedangkan prevalensi pada lansia di Indonesia untuk usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 dan usia >75 tahun sebesar 63,85% (Rikesdas, 2019).

Meningkatnya tekanan darah sering menjadi satu satunya gejala pada hipertensi. Gejala gejala seperti sakit kepala, pusing, mimisan, migrain sering ditemukan sebagai gejala klinis hipertensi. Kadang kadang hipertensi muncul tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ sasaran

seperti pada ginjal, mata, otak dan jantung (Dalimartha, 2008). Sebagian besar lansia beresiko terkena hipertensi, biasanya disebabkan oleh penurunan elastisitas pada dinding aorta, katub kaku karena adanya penebalan katup, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Dewi, 2019).

Hipertensi dapat ditangani dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dapat diberikan dengan obat-obatan kimiawi. Penangan non farmakologis bisa dilakukan dengan fisioterapi. Fisioterapi bermanfaat untuk menangani kondisi pada hipertensi lansia. (Widjayanti *et al*, 2019). Fisioterapi dalam kasus hipertensi menggunakan modalitas berupa senam *aerobic low impact*, yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Penatalaksanaan fisioterapi untuk mengontrol tekanan darah yaitu dengan latihan olahraga jenis aerobik, senam aerobik adalah salah satunya. Ada 2 jenis senam aerobik diantaranya *high impact* dan *low impact*. Senam *high impact* cenderung keras ketika melakukan suatu gerakan, ada saat kedua kaki melayang, melompat dan berlari sehingga senam *aerobic high impact* tidak cocok untuk penderita hipertensi dan membahayakan penderitanya. Senam *aerobic low impact* merupakan senam yang gerakannya ringan, bisa dilakukan siapa saja mulai dari anak-anak sampai dewasa bahkan lansia (Rohmah 2015, dalam (Utami, 2020)). Gerakan senam yang dapat dilakukan lansia yaitu senam yang mempunyai gerakan ringan, intensitas ringan dan tidak sulit dilakukan serta menghindari gerakan yang melompat disebut *low impact* (Hernawan, 2017). Aktivitas fisik atau olahraga

yang berintensitas sedang dapat memberikan manfaat bagi lansia yaitu perbaikan kardiovaskuler. (Nurafifah, 2021)

Senam *aerobic low impact* yaitu gerakan yang bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan daya tahan jantung, paru, sirkulasi pada darah, otot dan sendi. Senam *aerobic low impact* menyebabkan penurunan denyut jantung yang akan menurunkan curah jantung dan akan menyebabkan penurunan pada tekanan darah (Fetriwahyuni, 2015).

Menurut Nurafifah 2021, dari hasil penelitiannya ditunjukkan bahwa adanya perubahan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Jadi, disimpulkan bahwa memberikan senam *aerobic low impact* yang dilakukan 2 kali seminggu dalam 3 minggu menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Hasil analisa data menunjukkan adanya pengaruh pemberian senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah pada pasien lansia penderita hipertensi dengan menggunakan modalitas terapi senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tekanan darah.

1.2 Identifikasi Masalah

Problematika hipertensi pada lansia adalah peningkatan tekanan darah dan penurunan aktivitas sehari hari (Nurafifah, 2021).

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada laporan akhir Karya Tulis Ilmiah ini adalah kenaikan tekanan darah yang diatasi dengan pemberian senam *aerobic low impact* pada lansia dengan kondisi hipertensi primer.

1.4 Perumusan Masalah

Bersadarkan latar belakang, maka didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh aplikasi senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan pada lansia penderita hipertensi primer?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* pada penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi primer.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penulis mendapat pengalaman dan memperluas pemahaman tentang penerapan aplikasi senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi bahan masukan institusi untuk pengembangan pembelajaran hipertensi pada lansia dengan senam *aerobic low impact*.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan penulis bisa membantu masyarakat penderita hipertensi terutama lansia dalam upaya menerapkan senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Teman Sejawat Fisioterapi

Diharapkan dapat mengaplikasikan senam *aerobic low impact* untuk pasien lansia dengan kondisi hipertensi primer dengan baik

5. Bagi Mahasiswa Fisioterapi

Diharapkan menjadi bahan referensi mahasiswa lain tentang penerapan aplikasi senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia kondisi hipertensi primer.