

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi berdasarkan laporan *Global World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 memperkirakan bahwa jumlah orang dewasa penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar orang dewasa pada tahun 2019. Dampak kesehatan dari meningkatnya trend tekanan darah tinggi menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahunnya dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau di jalani dengan cacat (*World Health Organization*, 2024). Berdasarkan data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%) (Sehat Negeriku,2024). Provinsi Lampung sendiri memiliki prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter yaitu penduduk yang berusia  $\geq 18$  tahun sebanyak 15,10% dengan prevalensi terbanyak yaitu pada usia  $\geq 75$  tahun yaitu 37,89% (Mider et al. 2023). Sedangkan di kota Bandar Lampung sendiri menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi sebesar 12,5% (Riskesdas, 2018).

Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stress, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu, Rondonuwu 2015). Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg pada dua kali pengukuran (Putri 2022).

Penderita hipertensi harus dapat mengontrol tekanan darah agar tetap dalam keadaan normal yaitu dengan cara pencegahan hipertensi seperti mengurangi makanan yang mengandung garam, menghindari merokok, minuman beralkohol, makanan cepat saji, menjaga berat badan, berolahraga,

Kelola stress dengan baik dan memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat (Krismiati 2024).

Menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Alpin.H, 2016). Berdasarkan data Riskesdas (2019) menyebutkan bahwa penyakit yang banyak terjadi pada lansia yaitu penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, arthritis, stroke, masalah gigi dan mulut, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), diabetes melitus.

Salah satu aktivitas Kesehatan yang dapat menurunkan hipertensi yaitu dengan senam. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan di dalam ruangan dan luar ruangan (Windri, T., Kinasih, A., & Sanubari 2019). Senam Tera adalah merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernafasan melalui pemasukan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar, dan berkesinambungan. Senam tera juga dapat memperbaiki kondisi dan dapat meningkatkan fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi. Diharapkan senam ini dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia (Nurhayati et al., 2014). “Tera” berasal dari “Terapi” yang mempunyai arti penyembuhan atau pengobatan (kuratif) tetapi bersifat pencegahan (preventif) dan mempunyai sifat penyembuhan sakit (Bancak.id 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan (Putri.A 2022) Hasil penelitian menunjukan sebagian besar yaitu responden 17 orang (56,7%) responden mengalami penurunan tekanan darah normal, ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Khasanah dan Nurjanah 2020) di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam tera dengan penurunan tekanan darah hipertensi di Komplek Lipi RW 10 Rawa Panjang Bojong Gede dengan nilai *P-Value* tekanan darah sistolik (0,000) dan nilai *P-Value* tekanan

darah diastolik (0,001). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Melani 2022) terdapat pengaruh senam tera terhadap tekanan darah sistolik dengan nilai *P-Value*  $0,000 > 0,05$  dan tekanan darah diastolik  $0,001 > 0,05$ .

Berdasarkan hasil wawancara terhadap petugas kesehatan yang saya lakukan di Puskesmas Satelit Bandar Lampung diperoleh informasi di dapatkan pasien yang menderita hipertensi yang terprogram mengikuti prolanis mulai dari umur  $>45 - \geq 70$  tahun sebanyak 40 orang, pada beberapa program kegiatan yang terdapat di puskemas sudah dilakukan senam pada lansia yang menderita hipertensi maupun penyakit lainnya seperti diabetes militus, tetapi belum dilakukan penelitian tentang senam tera lebih lanjut. Berdasarkan wawancara yang saya lakukan di lokasi Puskesmas Satelit, saya mendapati 10 responden yang menderita hipertensi, 6 responden diantaranya selalu mengikuti senam lansia yang diadakan oleh pihak puskemas, dan 4 responden hanya datang ke puskemas pada saat hipertensinya sedang kambuh.

Berdasarkan data di atas peneliti akan meneliti adanya pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit, Kota Bandar Lampung dengan durasi senam 30-35 menit dan melakukan kegiatan senam 1x dalam seminggu dengan pemeriksaan *pretest-posttest* pengukuran tekanan darah menggunakan tensi *digital* dilakukan 3 hari setelah melakukan senam tera.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian merumuskan masalah “apakah ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit, Kota Bandar Lampung Tahun 2025?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Kegunaan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Tahun 2025.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui karakteristik responden dengan hipertensi berdasarkan umur, jenis kelamin di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Tahun 2025.
- b. Diketahui tekanan darah pada responden dengan hipertensi sebelum dilakukan senam tera di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Tahun 2025.
- c. Diketahui tekanan darah pada responden dengan hipertensi sesudah dilakukan senam tera di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Tahun 2025.
- d. Diketahui pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Tahun 2025.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pemahaman, dan pengalaman mengenai proses dan penyusunan laporan penelitian, khususnya mengenai pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai data dalam penelitian selanjutnya khususnya dibidang keperawatan gerontik dalam penelitian yang lebih lanjut.

### **2. Manfaat Aplikatif**

#### **a. Manfaat bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini sebagai bahan rujukan dan bahan pustaka bagi mahasiswa agar dapat menjelaskan bagaimana pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi sehingga mutu Pendidikan menjadi lebih baik

#### **b. Manfaat bagi institusi pelayanan Kesehatan**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan oleh institusi pelayanan kesehatan sebagai bahan masukan bagi perawat dan tenaga kesehatan

lainnya khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik terhadap pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Selain itu digunakan sebagai informasi bagi petugas kesehatan sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam pemilihan terapi dalam penanganan bentuk kerjasama antar profesi keperawatan.

c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan penelitian dan bahan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti kembali pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini pada area Keperawatan Gerontik merupakan penelitian Kuantitatif, dengan menggunakan desain *Quasi-experiment* dan menggunakan pendekatan *two-group pre-test and post-test experiment with control group*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien yang menderita penyakit hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Mei tahun 2025. Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2025. Penelitian ini melakukan senam tera untuk menjadi salah satu alternatif pengobatan non-farmakologi yang efektif dan aman pada pasien dengan hipertensi, juga dapat membantu pasien dengan hipertensi meningkatkan kualitas hidup mereka seperti meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menurangi stress. Penelitian ini dilakukan dengan eksperimental, yaitu dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan (diberikan senam tera) dan kelompok kontrol (tidak diberikan senam tera), penelitian ini juga dapat dilakukan dengan observasi, yaitu dengan mengamati tekanan darah pada responden yang telah melakukan senam tera dan membandingkan dengan responden yang tidak melakukan senam tera, dimana dalam penelitian ini senam tera sebagai *variabel independent* (tidak terikat) dan tekanan darah sebagai *variabel dependen* (terikat).