

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, yang kapasitas tubuh selnya tidak berfungsi lagi untuk memperbaiki atau merubah fungsi tubuh. Struktur fisik manusia akan mulai tertimbun distorsi metabolik dan akan terbentuk penyakit kronis yang biasa dialami lansia. Salah satu penyakit kronis yang akan dialami seseorang usia lanjut yaitu hipertensi (Sunaryo dkk, 2015).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.

Secara nasional hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Pada umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) umur 55-64 tahun (55,2%).

Pengukuran tekanan darah di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 sebanyak 12,98 % penduduk dinyatakan mengalami tekanan darah tinggi, persentasi berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki sebesar 13,16% sedangkan pada perempuan sebesar 13,10%. Pengukuran hipertensi kabupaten/kota di Jawa Tengah dengan persentasi hipertensi tertinggi adalah Kota Semarang 77,72 % dan persentasi terendah adalah Kota Salatiga 2,72% (Dinkes Jateng, 2018).

Provinsi Jawa Tengah terdiri dari 6 kota dan 29 kabupaten. Salah satu kabupatennya adalah kabupaten Kendal, di daerah Kendal kasus hipertensi sebanyak 6,25% (Dinkes Jateng, 2018).

Upaya non farmakologis hipertensi salah satunya senam anti stroke. Senam anti stroke adalah aktifitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan dengan cara menepuk seluruh ekstremitas, bahu, pinggang belakang, dan perut yang didahului dengan gerakan pemanasan dan diakhiri dengan gerakan pendinginan (Fidyastria, 2017). Keunggulan senam anti stroke ini dibandingkan dengan senam lansia pada umumnya adalah gerakannya lebih mudah untuk dihafalkan dan berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa senam anti stroke ini dapat menurunkan tekanan darah (Tulaini, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Wahyuni dkk (2017) Senam anti stroke yang dilakukan sebanyak tiga kali seminggu dengan durasi 20 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi. Mengenai efektifitas senam anti stroke untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi Menurut hasil penelitian yang dilakukan Indrawati dkk (2019) disimpulkan bahwa adanya penurunan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di Puskesmas Pattingaloan selama mengikuti senam anti stroke. Terapi non farmakologi merupakan salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah hasil penelitian yang dilakukan oleh Melatidkk (2021) disimpulkan bahwa aktivitas fisik seperti senam anti stroke berpengaruh dan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Sumarni dkk (2021) disimpulkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan senam anti stroke pada lansia dengan hipertensi ringan.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “ Implementasi Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas yaitu: “Bagaimana pengelolaan lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan metode senam anti stroke?”.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

1. Tujuan Umum

Mempelajari pengelolaan lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan metode senam anti stroke.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia dengan hipertensi.
- b. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam anti stroke.

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

1. Manfaat teoritis

Dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengembangan ilmu keperawatan gerontik khususnya pengelolaan lansia dengan hipertensi untuk mengurangi tekanan darah dengan metode senam anti stroke, sehingga para lansia dapat mengoptimalkan senam anti stroke dalam kehidupan sehari-hari agar tercapai penurunan status hipertensi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi profesi keperawatan

Sebagai masukan bagi bidang ilmu keperawatan lansia, khususnya tentang implementasi senam anti stroke untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga para tenaga kesehatan dapat mengetahui dan menerapkan proses keperawatan lansia dengan baik.

- b. Bagi Keluarga

Memberikan informasi dan teknik menurunkan tekanan darah dengan metode senam anti stroke.

- c. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat memberikan atau menambah referensi kepada institusi Universitas Muhammadiyah Kendal Batang.

- d. Bagi pasien

Agar implementasi senam anti stroke yang diberikan dapat menurunkan tekanan darah dan bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari lansia.