

masalah kesehatan lansia, pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) mengadakan kegiatan olahraga dengan teratur seperti senam lansia. Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi. Semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun keatas). Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, biasa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Sulistyarini, 2016).

Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi, atau sekitar 13% dari total kematian (Gusmira, 2012 dalam Totok hernawan, 2017). Menurut Depkes RI (2014) pada tahun 2014 di Indonesia diperoleh terjadi peningkatan lansia yang menderita hipertensi sekitar 50% (Darah, Dengan, Ringan, & Manungkalit, 2016). Hipertensi Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk) (Dinas Kesehatan Provinsi Jatim, 2016). Jumlah

penduduk usia lebih dari 18 tahun di Kabupaten Mojokerto sebanyak 881.362 jiwa. Cakupan pemeriksaan tekanan darah tinggi di Kabupaten Mojokerto sebanyak 163.668 dan yang mengalami hipertensi sebanyak 30.017 (18,32%)(Dinas Kesehatan Kab Mojokerto, 2018). Di wilayah kerja Puskesmas Mojosari terdapat 24.921 penduduk. Yang mengalami hipertensi sebanyak 4,5% (1.122 orang) terdiri dari 687 orang (laki-laki) dan 435 orang (perempuan).

Hasil studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Mojosari di Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul pada tanggal 21 Desember 2018 dengan teknik wawancara dan pengukuran tekanan darah di dapatkan 7 lansia. Sebanyak 4 orang dengan tekanan darah 145mmHg/90mmHg; 150mmHg/90mmHg; 140mmHg/95mmHg; 150mmHg/95mmHg. Sebanyak 2 orang dengan tekanan darah 160mmHg/100mmHg; 170mmHg/100mmHg. Sebanyak 1 orang dengan tekanan darah 190mmHg/110mmHg. Seluruh penderita mengatakan setiap mengeluh pusing biasanya membeli obat di toko obat tanpa resep dokter, jarang melakukan olahraga.

Penyebab dari terjadinya hipertensi antara lain faktor keturunan atau genetik (90%), kelainan pembuluh ginjal dan gangguan kelenjar tiroid, kelebihan lemak (obesitas), gaya hidup lansia seperti konsumsi garam dapur yang berlebihan, merokok, minum alkohol, stress, pola makan tinggi lemak dan rendah serat, pemberian penguat pada makanan yang berlebihan, kebiasaan makan cepat saji menyebabkan lebih dari 90% lansia menderita hipertensi, kurang olahraga (Sunaryo, 2016). Dampak pada Hipertensi

menimbulkan antara lain: Sakit kepala, pegal-pegal, perasaan tidak nyaman di tengkuk, perasaan berputar/ingin jatuh, berdebar-debar, detak jantung yang cepat, telinga berdengung. Gagal jantung, karena jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Berkembangnya plak lemak dalam dinding pembuluh darah (*atherosclerosis*) dan plak garam (*arteriosclerosis*). *Atherosclerosis* dan *arteriosclerosis* menyebabkan sumbatan aliran darah, sehingga meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. pembuluh nadi leher dapat menyebabkan ber- kurangnya suplai oksigen ke sel-sel otak. Apabila otak mengalami kekurangan oksigen dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan matinya sel saraf otak (*stroke iskhemik*). Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak menyebabkan pendarahan, sehingga sel-sel saraf dapat mati. Penyakit ini disebut *stroke hemoragik* (stroke pendarahan). Stroke pendarahan sering menimbulkan kematian mendadak (Muhamadun, 2010)

Upaya untuk menurunkan tingginya angka penderita hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologi (dengan obat-obatan) misalnya(diuretik) HCT, furosemid, Spironolakton, Bloker beta, ACE-inhibitor. Sedangkan terapi non farmakologi (tanpa obat) untuk penderita hipertensi meliputi: istirahat, diet berat badan bagi yang obesitas, diet rendah garam, kurangi alkohol dan olahraga dengan teratur seperti senam lansia. Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes

melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. Semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usialansia (65 tahun keatas) (Sulistyarini, 2016). Bila upaya pencegahan dilakukan sejak dini, terpadu, terus-menerus dan berkesinambungan maka penyakit hipertensi dapat ditekan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan rumusan masalah, yaitu: “Adakah pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul wilayah kerja Puskesmas Mojosari?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengukur tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.
2. Mengukur tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.

3. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.

### **1.4.2 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai suatu tambahan informasi tentang pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojosari Dusun Wonokoyo Desa Sumber Tanggul.

### **1.4.3 Bagi Lansia**

Agar penelitian ini berguna bagi para lansia yang mengikuti senam lansia untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **1.4.4 Bagi masyarakat**

Agar penelitian dapat digunakan sebagai informasi bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang pentingnya senam lansia pada penderita hipertensi.