

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia yang merupakan suatu proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran. Perubahan fisik inilah yang dapat menyebabkan lansia terserang penyakit kardiovaskuler, yaitu dikarenakan menurunnya elastisitas pembuluh darah. Kondisi tersebut dapat berlanjut menjadi kekakuan pembuluh darah yang disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran *Plaque* (Plak) yang dapat menghambat peredaran darah perifer (Junaidi, 2008).

Nugroho (2015) mengemukakan bahwa hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena ditemukan dan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit jantung coroner. Hipertensi lansia merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg, yang terjadi akibat menurunnya elastisitas arteri pada proses menua. Bila tidak ditangani, hipertensi dapat memicu terjadinya stroke, kerusakan pembuluh darah (*Arteriosclerosis*), serangan/gagal jantung, dan gagal ginjal (Padila, 2013).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 diketahui bahwa hipertensi sering menimbulkan penyakit kardiovaskuler, ginjal dan stroke. Telah terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar orang di dunia yang meninggal akibat gangguan kardiovaskuler. Prevalensi hipertensi di negara maju maupun negara berkembang masih tergolong tinggi, adapun prevalensi hipertensi di negara maju adalah sebesar 35% dari populasi dewasa dan prevalensi di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa.

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan atau riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatannya (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 685.994 (15,15%) (Dinkes Prov Jatim, 2015). Sedangkan di kota Surabaya prevalensi hipertensi mencapai 16,78% (Dinkes Surabaya, 2015). Data yang diperoleh dari puskesmas Gunung Anyar khususnya di Kecamatan Gunung Anyar angka hipertensi 3 tahun terakhir (2014-2016) berturut-turut adalah 869 orang (16,22%) dari 5357 orang, 3695 orang (36,47%) dari 10.132 orang, 1219 orang (19,48 %) dari 6257 orang (Dinas Kesehatan kota Surabaya, 2016). Di Posyandu Lansia Teman Sejati Rungkut Harapan pada bulan Januari 2018 didapatkan data lansia dengan hipertensi berjumlah 86 dari 184 lansia.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seperti penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas

pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan-perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi. Lansia sering terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain itu penyebab hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting lagi kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia lebih besar pada orang yang banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Ritu Jain, 2011). Komplikasi jangka panjang tekanan darah tinggi berupa stroke, penyakit ginjal, gagal jantung, penyakit arteri coroner (Samuel Gardner, 2007).

Penatalaksanaan pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua kategori yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan jenis loop diuretics yang meliputi furosemide, bumetanid, dan asam etakrinat, sedangkan pengobatan nonfarmakologis, merupakan pengobatan tanpa obat-obatan seperti dengan cara herbal dengan menggunakan cincau hijau, kunir putih, daun murbei, sambiloto, diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan rendah asam lemak jenuh, penurunan berat badan, menghentikan merokok, lari-lari, jogging, bersepeda, senam aerobik, dan senam *Tai Chi* (Junaidi, 2010). Senam *Tai Chi* merupakan *fewlow-felocity dan low impact exercise programs*, yang mempunyai manfaat tinggi bagi lansia dan dapat dilakukan di mana saja. Senam *Tai Chi* merupakan latihan tradisional dari cina yang menggabungkan latihan pernafasan, rileksasi, dan struktur gerakan yang pelan dan lembut (Srisurini, 2003). Gerakan *Tai Chi* yang meliputi *body-mind-soul-breath* secara teratur terbukti dapat meningkatkan pelepasan non adrenalin

melalui urin, menurunkan kadar cortisol, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang membawa dampak positif pada jantung (berupa denyut jantung yang stabil dan tekanan darah turun menuju normal). Ini karena aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi seimbang dan harmonis. Latihan tersebut dapat pula meningkatkan antioksidan untuk menghilangkan radikal bebas dalam tubuh dan menstabilkan tekanan darah (Sutanto, 2013). Selain dengan senam *Tai Chi*, terapi musik juga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi musik dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan fisiologi, salah satunya yaitu tekanan darah dan perasaan rileks (Djohan, 2006).

Menurut Supriani (2013) ada pengaruh senam *Tai Chi* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Menurut penelitian Istifa (2011) menunjukkan bahwa adanya perubahan tekanan darah setelah dilakukannya senam *Tai Chi* terhadap wanita yang berumur 50 tahun keatas. Menurut Maryanti (2010) menyatakan bahwa musik gamelan jawa merupakan salah satu terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut Yuni (2014) menyatakan bahwa musik langgam jawa keroncong dapat menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Menurut penelitian Isnaini (2012) menyatakan bahwa terapi musik langgam jawa dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kelebihan jenis latihan fisik pada lansia untuk menurunkan tekanan darah yang digunakan peneliti adalah menggunakan senam *Tai Chi* yang diiringi musik keroncong langgam jawa dimana senam *Tai Chi* mempunyai efek merilekskan pikiran dan pola nafas ditambah dengan manfaat efek musik keroncong langgam jawa yang sudah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Kedua efek ini

diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan signifikan. Hal ini tentunya berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Pengaruh Senam *Tai Chi* Diiringi Musik Keroncong Langgam Jawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gununganyar Surabaya”

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gununganyar Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam *Tai Chi* diiringi dengan musik keroncong langgam jawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Rungkut Menanggal Kecamatan Gununganyar Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum melakukan senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah melakukan senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa.
3. Menganalisis pengaruh senam *Tai Chi* diiringi musik keroncong langgam jawa terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi serta meningkatkan perkembangan ilmu keperawatan di bidang terapi non farmakologi serta keperawatan komunitas dan keperawatan gerontik.
2. Sebagai masukan dalam penanganan untuk penyakit hipertensi pada lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pemberian terapi non farmakologi terhadap lansia dengan hipertensi.
2. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dan juga sebagai pemenuhan tugas akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan senam *Tai Chi* yang lebih inovatif dalam terapi non farmakologi hipertensi.
4. Bagi posyandu lansia
Diharapkan dapat menjadi salah satu senam pilihan untuk diterapkan pada posyandu lansia tersebut.