

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi pada lansia adalah lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Terapi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah dengan senam hipertensi. Senam hipertensi mampu untuk menurunkan tekanan darah. Hasil pengkajian pada bulan Mei 2025 di Desa Kedungpatangewu RT 12 RW 006 didapatkan data bahwa terdapat 10 dari 22 lansia mengeluhkan tengkuk lehernya terasa berat dan pegal saat lelah beraktivitas. Lansia tersebut mengatakan sudah memeriksakan diri ke puskesmas terdekat dan minum obat tetapi masih saja belum ada perubahan. Setelah ditelusuri ternyata masih banyak yang suka makan makanan yang asin.

Tujuan : Mengetahui penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Kedungpatangewu RT 12 RW 006 Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode *purposive sampling* dan jumlah responden sebanyak 10 orang dengan menerapkan senam hipertensi sebagai intervensi yang dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut - turut selama 30 menit.

Hasil : Setelah dilakukan senam hipertensi hasilnya menunjukkan bahwa dari 10 lansia penderita hipertensi tersebut mengalami rata – rata penurunan tekanan darah sistole 7,6 mmHg dan diastole 6,8 mmHg. Senam hipertensi suatu gerakan yang dilakukan secara teratur yang dapat menurunkan tekanan intra vaskuler dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi melancarkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh, membantu jantung bekerja lebih efisien, sehingga tekanan darah dapat menurun secara alami.

Simpulan : Menunjukan bahwa senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Kengpatangewu RT 12 RW 006 Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. .

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

Daftar Pustaka : 52 (2014 – 2021)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia di Negara Berkembang dan Menengah tahun 2021 (*World Health Organization*, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada usia lanjut di Indonesia, dengan prevalensi 60,3 % penderita. Hal ini, sangat mengkhawatirkan mengingat penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan penyakit degeneratif yang menduduki tempat nomor satu penyebab kematian di Indonesia (Kemenkes, 2017). Prevalensi penderita hipertensi lebih banyak pada usia 55-64 tahun (55,2 %), 6574 tahun (63,2 %) dan >75 tahun (69,5 %) (Kementerian Kesehatan, 2018). Berdasarkan data hasil Riskesdas (2018), prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 %. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40, 17 %) lebih tinggi dibanding dengan laki - laki (34, 83 %) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Pada tahun 2019, penderita hipertensi di Kota Pekalongan masih banyak ditemui, hal ini dibuktikan dengan jumlah penderita hipertensi pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli tercatat sebanyak 18.671 orang (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2019). Dalam laporan salah satu puskesmas yaitu Puskesmas Kedungwuni II pada tahun 2020 bahwa jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun berjumlah 28.598 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, 2019).

Salah satu desa yang mengalami peningkatan jumlah kasus hipertensi adalah Desa Kedungpatangewu. Desa Kedungpatangewu merupakan desa yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II. Hipertensi merupakan kasus tertinggi di desa Kedungpatangewu. Studi pendahuluan terdapat 111 penderita hipertensi dari seluruh total penduduk di Desa Kedungpatangewu dan terdapat 22 orang penderita hipertensi di RT 012 RW 006 desa tersebut.

Pemicu dari meningkatnya tekanan darah karena masih banyak yang suka makan makanan yang asin dan jarang berolahraga karena terlalu sibuk bekerja. Dampak dari tekanan darah yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan terjadinya stroke dan kematian.

Terapi hipertensi secara umum ada 2 yaitu dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat – obatan yang diterapkan pada penderita hipertensi. Dengan cara ini penurunan darah diupayakan melalui pencegahan dengan menjalani pola hidup sehat. Pada penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal dengan cara membatasi makanan berlemak, mengurangi penggunaan garam, menghentikan pemakaian alkohol dan narkoba, hidup dengan pola sehat, istirahat yang cukup, berhenti merokok, mengelola stres, dan melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur (Irmawati, 2019).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2 kali (Totok dan Rosyid, 2017). Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot - otot dan rangka yang aktif khususnya pada otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30 - 120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus - menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga (Totok dan Rosyid, 2017).

Hasil pengkajian pada bulan Mei 2025 di Desa Kedungpatangewu RT 12 RW 06 didapatkan data bahwa terdapat 10 dari 22 lansia mengeluhkan tengkuk lehernya terasa berat / pegal saat lelah beraktivitas. Lansia tersebut mengatakan sudah memeriksakan diri ke puskesmas terdekat dan minum obat tetapi masih saja belum ada perubahan. Setelah ditelusuri ternyata masih banyak yang suka makan makanan yang asin seperti ikan pindang dan makanan berlemak seperti jeroan dan gorengan selain itu masyarakatnya juga jarang berolahraga karena sibuk bekerja. Sehingga angka kejadian hipertensi di desa tersebut masih tergolong tinggi yaitu

ada 111 orang penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Desa Kedungpatangewu RT 012 RW 006 Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan”.