

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM *TAI CHI*
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WARGA TAMA
INDRALAYA**



SKRIPSI

**Oleh :
NURILMIA SAPUTRI
NIM: 04021481619021**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2018**

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM *TAI CHI*
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WARGA TAMA
INDRALAYA**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

Oleh :

NURILMIA SAPUTRI

NIM: 04021481619021

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2018**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurilmia Saputri

NIM : 04021481619021

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini saya buat tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Januari 2018

Yang menyatakan,



Nurilmia Saputri

NIM. 04021481619021

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI


**NAMA : NURILMIA SAPUTRI
NIM : 04021481619021
JUDUL : PERBEDAAN TEKANAN DARAH LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM DAN
SESUDAH MELAKUKAN SENAM *TAI CHI* DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WARGA
TAMA INDRALAYA**

PEMBIMBING SKRIPSI

**1. Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP: 197402162001122002**


(.....)

**2. Putri Widita Muharyani, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP: 198304302006042003**


(.....)

Indralaya, Januari 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Hikayati, S.Kep.Ns., M.Kep

NIP: 197602202002122001

LEMBAR PENGESAHAN


NAMA : NURILMIA SAPUTRI
NIM : 04021481619021
**JUDUL : PERBEDAAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN
SENAM TAI CHI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
WARGA TAMA INDRALAYA**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 25 Januari 2018 dan telah di terima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, Januari 2018

Pembimbing I

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP: 197402162001122002


(.....)

Pembimbing II

Putri Widita Muharyani, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP: 198304302006042003


(.....)

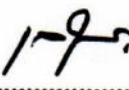
Penguji I

Jaji, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP: 197605142009121001


(.....)

Penguji II


Dhona Andhini, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP: 198306082008122001


(.....)

Indralaya, Januari 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan


Hikayati, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP: 197602202002122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2018
Nurilmia Saputri**

Perbedaan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

xiv + 72 halaman + 5 tabel + 7 gambar + 4 skema + 1 grafik + 10 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah meningkat dan memberi gejala yang berlanjut ke suatu organ tubuh lain seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis menggunakan obat-obatan kimia dan penatalaksanaan non farmakologi menggunakan terapi komplementer salah satunya adalah senam *Tai Chi*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental* dengan menggunakan pendekatan *one grup pre-test post-test design* yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang lansia yang diambil dengan *purposive sampling*. Data di analisa dengan analisa univariat untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi* dan analisa bivariat untuk mengetahui perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi*. Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi* dengan *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan diastolik sebesar 0,001. Peneliti menyarankan untuk menjadikan senam *Tai Chi* sebagai agenda rutin lansia untuk mencegah hipertensi dan menjadi terapi pendamping bagi lansia yang mengalami hipertensi

Kata Kunci: senam *Tai Chi*, hipertensi, lanjut usia

Daftar Pustaka: 46 (1999 – 2017)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

**Thesis, January 2017
Nurimia Saputri**

Differences in Blood Pressure of the Elderly Patients with Hypertension before and after Doing Tai Chi Gymnastics at Orphanage Home of Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

xiv + 72 pages + 5 tables + 7 figures + 4 schemes + 1 chart + 10 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition of elevated blood pressure and gives continuing symptoms to other organs such as stroke for the brain, coronary heart disease for cardiovascular vessels, and right ventricular hypertrophy for heart muscle. Management of hypertension can be done in two ways: pharmacological management using chemical drugs and non-pharmacological management using complementary therapies, and one of them is Tai Chi gymnastics. This study aimed to determine differences in blood pressure of the elderly patients with hypertension before and after doing Tai Chi gymnastics in orphanage home of Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. The design used in this study is pre experimental using one group pre-test post-test design consisting of pre-test and post-test. The samples in this study are 18 elderly people obtained using purposive sampling. Data were analyzed using univariate analysis to determine blood pressure before and after doing Tai Chi gymnastics and bivariate analysis to find out the differences of the blood pressure of the elderly. The statistical test result using Wilcoxon test showed that there was a significant difference of blood pressure of the elderly patients with hypertension with p value of systolic blood pressure of 0.000 and diastolic blood pressure of 0.001. The writer suggested making Tai Chi gymnastics as a routine agenda to prevent hypertension and as a complementary therapy for the patients.

Key Words : Tai Chi Gymnastics, Hypertension, Elderly
References : 46 (1999 - 2017)

This is a true and correct translation of the copied document.

Head of Technical Implementation Unit for Language
Sriwijaya University,



[Signature]
Bambang A. Loeneto, M.A., Ph.D.
NIP.19550413 198403 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN



Puji Syukur kehadiran Allah SWT
Shalawat dan Salam kepada Nabi Muhammad SAW
SKRIPSI Ini Kupersembahkan kepada:

- 📖 Harta terindah yang kumiliki dan tak ada yang bisa menggantikannya. Ibu ku Ernely dan Ayah ku Sophuan yang telah mencurahkan cinta dan kasih sayang yang tak henti henti kepada ku, yang telah memberikan hidup nya untuk ku maafkan aku karena sering mengecewakan kalian semoga aku bisa membahagiakan kalian.
- 📖 *The color of my blood*, saudara - saudari ku yuk intan, kak can, adek iman dan adek ais. Aku sangat menyanyangi kalian, tak ada yang bisa memisahkan kita tanpa kalian hidup ku tak kan berwarna. Berjanjilah kita akan selalu berbakti kepada Ayah dan Ibu.
- 📖 Seluruh sanak *family* dan teman serta sahabat yang selalu mendoakan, memberikan semangat, memberikan nasihat dan motivasi terima kasih atas segalanya.
- 📖 Dosen Pembimbing 1 dan 2 Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes dan Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep.Ns., M.Kep terima kasih atas bimbingan, motivasi dan nasihat yang di berikan.

- 📖 Dosen Penguji 1 dan 2 Bapak Jaji, S.Kep.Ns., M.Kep dan Ibu Dhona Andhini, S.Kep.Ns., M.Kep terima kasih atas waktu, masukan dan saran yang telah di berikan.
- 📖 Ibu Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasihat, pemikiran dan motivasi selama menempuh pendidikan di PSIK FK UNSRI ini.
- 📖 Seluruh dosen dan staf PSIK FK UNSRI yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan semua bantuan tanpa pamrih. Tak ada yang bisa ku lakukan untu membalas jasa kalian selain untaian terima kasih.
- 📖 Sahabat sahabat ku dikelas AP 2016 audi, yola, iza, isti, winda, pega, kak rima, dan lucy terima kasih untuk persahabatan ini, kalian lah penyemangat ku semua terasa ringan saat kita bersama, aku bahagia memiliki kalian.
- 📖 Teman - teman AP 2016 lainnya, keluarga baru ku yuk selvi, cameline, fetty, liananda, sartika, mbak res, kak ana, kak essy, kak dina, kak rio, kak marvens, kak widi, kak ella, kak zahra, kak elvi, kak vrisca yang selalu ceria dan semangat dalam meraih kesuksesan, terima kasih atas kebersamaan kita baik di kelas maupun di luar kelas.
- 📖 Teman teman Reguler dan AP 2017 tetaplah bersemangat menempuh pendidikan di kampus ini, kalian pasti bisa mencapai tahap ini.
- 📖 Untuk Almamater ku tercinta, PSIK FK UNSRI semoga ilmu yang kita dapat bisa berguna untuk orang banyak dan berkah untuk kehidupan kedepan nya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya serta bimbingan dan pengarahan dari ibu dosen pembimbing, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya”**.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyusun Skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan hati terbuka penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna memperbaiki di masa yang akan datang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta saran baik secara tertulis maupun secara tidak tertulis, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Ns. Arie Kusumaningrum, M.Kep.Sp.Kep.An selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan, serta memotivasi, memberikan semangat dan dorongan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing II yang penuh kesabaran memberikan bimbingan serta masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Jaji, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku penguji I yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan dan arahan pada skripsi ini.

7. Ibu Dhona Andhini, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku penguji II yang telah meluangkan waktu, memberikan kritik dan saran pada skripsi ini
8. Para staf dan tata usaha Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dalam administrasi untuk berjalannya penelitian ini.
9. Staf Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya yang telah membantu dan membimbing selama proses penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya.
10. Kedua orang tua penulis Ayah sophan dan ibu Ernely yang telah menjadi *support system* kepada penulis, agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Saudara - saudari tercinta Intan, Candra, Iman dan Ais yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Rekan – rekan seperjuangan Alih Program 2016 yang penulis banggakan.

Akhirnya penulis hanya bisa berharap semoga Allah SWT melimpahkan karunia serta rahmat-Nya untuk kita semua dan semoga Skripsi ini berguna bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Indralaya, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSRTAK	v
ABSTACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Lansia.....	6
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha.....	6
3. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan	7
E. Ruang Lingkup	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipertensi.....	8
1. Definisi	8
2. Faktor Resiko Hipertensi	8
3. Patofisiologi	11
4. Klasifikasi.....	13
5. Manifestasi Klinis	14
6. Komplikasi	15
7. Pemeriksaan Diagnostik.....	17
8. Penatalaksanaan	19
9. Pengukuran Tekanan Darah	20
B. Konsep Lansia.....	22
1. Pengertian Lansia.....	22
2. Klasifikasi Lansia.....	23
3. Karakteristik Lansia	23
4. Tugas Perkembangan Lansia	23
5. Perubahan Fisiologis Pada Lansia.....	24
C. Konsep Senam <i>Tai Chi</i>	30
1. Pengertian Senam <i>Tai Chi</i>	30
2. Manfaat Senam <i>Tai Chi</i>	30
3. Langkah Langkah Senam <i>Tai Chi</i>	31
D. Penelitian Terkait	37
E. Kerangka Teori	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep.....	40
B. Desain Penelitian	41
C. Hipotesis Penelitian	43
D. Definisi Operasional	43
E. Populasi dan Sampel	45
F. Tempat Penelitian	47
G. Waktu Penelitian.....	47
H. Etika Penelitian	47

I. Alat Pengumpulan Data	51
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	52
1. Tahap Persiapan	52
2. Tahap Pelaksanaan	53
K. Analisa Data.....	54
1. Pengolahan Data.....	54
2. Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
B. Hasil Penelitian	57
1. Analisa Univariat.....	57
2. Analisa Bivariat.....	58
C. Pembahasan.....	60
1. Analisa Univariat.....	61
2. Analisa Bivariat.....	62
D. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1	Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Senam <i>Tai Chi</i>	57
Tabel 4.2	Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Melakukan Senam <i>Tai Chi</i>	58
Tabel 4.3	Perbedaan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam <i>Tai Chi</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran Tekanan Darah.....	22
Gambar 2.2 Gerakan Senam <i>Tai Chi</i> 5 Menit Pertama.....	32
Gambar 2.3 Gerakan Senam <i>Tai Chi</i> 5 Menit Kedua	33
Gambar 2.4 Gerakan Senam <i>Tai Chi</i> 5 Menit Ketiga	33
Gambar 2.5 Gerakan Senam <i>Tai Chi</i> 5 Menit Keempat	34
Gambar 2.6 Gerakan Senam <i>Tai Chi</i> 5 Menit Kelima.....	35
Gambar 2.7 Gerakan Penutup	36

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Patofisiologi Hipertensi.....	13
Skema 2.2 Kerangka Teori	39
Skema 3.1 Kerangka Konsep	40
Skema 3.2 Rancangan Penelitian	42

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Observasi Tiap Pertemuan Rata – Rata Tekanan Darah.....	60
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Permohonan Menjadi Responden
2. Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)
3. Lembar Observasi
4. Lembar Konsultasi Pembimbing I
5. Lembar Konsultasi Pembimbing II
6. Lembar Uji Plagiarism
7. Hasil Observasi Penelitian
8. Surat Menyurat
9. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurilmia Saputri
NIM : 04021481619021
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat / Tanggal Lahir : Tebing Gerinting, 25 Januari 1995
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Jalan Lintas Timur Indralaya RT.1 RW.1
NO. 56 Kel. Indralaya Raya, Kec. Indralaya
Kab. Ogan Ilir
Nama Orang Tua : Ayah : Sophuan, M.Pd
Ibu : Ernely, S.Pd.SD
Anak ke : 3 dari 5 bersaudara
Nama Saudara : 1. Intan Pramita Sari, A.Md
2. Candra Melati Putra, S.Pd
3. Nuriman Bayu Putra
4. Putri Aisyiyah

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Negeri 1 Tebing Gerinting Tahun 2001 - 2006
SD Negeri 5 Indralaya Tahun 2006 - 2007
SMP Negeri 1 Indralaya Tahun 2007 - 2010
SMA Negeri 1 Indralaya Tahun 2010 - 2013
Poltekkes Kemenkes Palembang Tahun 2013 – 2016
S1 Keperawatan PSIK FK Unsri Tahun 2016 - 2018

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia berdasarkan pasal 1 ayat (2), (3), (4) dalam UU No. 23 tahun 1998 adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Usia lanjut merupakan tahap akhir proses dari kehidupan manusia (Maryam, dkk., 2012). Proses menua adalah proses saat tubuh mengalami penurunan secara perlahan kemampuan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga menyebabkan tubuh tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan tidak dapat memperbaiki kerusakan (Constantindes, 1994 dalam Nugroho, 2000).

Proses penuaan mengakibatkan seseorang mengalami penurunan fungsi fisiologis sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain Hipertensi, Arthritis, Stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM). Hipertensi menduduki peringkat teratas yang menjadi morbiditas pada lansia mengalahkan penyakit degeneratif lainnya (Kemenkes RI, 2016).

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tubuh mengalami peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi pada tiga kejadian terpisah (Ignatavicus, 1994). Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg,

sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Udjianti, 2011).

Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena gejalanya dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejala itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, muntah (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Kemenkes RI, 2014). Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kesehatan lansia secara maksimal agar dapat mencegah komplikasi hipertensi dan mencegah kematian akibat hipertensi.

Komplikasi pada hipertensi dapat terjadi dikarenakan peningkatan curah jantung yang berdampak pada organ lain. Komplikasi hipertensi pada lansia yang sering terjadi adalah penyakit jantung koroner, gagal jantung atau komplikasi pada organ lain dan bahkan jika tidak di kontrol akan menyebabkan kematian (Martono, dkk., 2010).

WHO (2013) menyatakan bahwa secara global kematian akibat penyakit kardiovaskular adalah 17 juta kematian per tahun dan sekitar 9,4 juta kematian akibat penyakit komplikasi hipertensi. Hipertensi sendiri bertanggung jawab setidaknya 45% dari kematian akibat penyakit jantung, sedangkan stroke mengakibatkan 51% kematian (Sustanto, 2014).

Menurut data dari WHO (2011), sekitar 1 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan dua per tiga penderita berada di negara berkembang.

Jumlah penderita hipertensi diprediksi meningkat sebesar 60% sehingga menjadi 1,56 miliar penduduk dewasa pada tahun 2025. Survey WHO mendapatkan bahwa negara dengan hipertensi tertinggi di dunia berada di wilayah Afrika (42%), sedangkan terendah berada di wilayah Amerika (35%) (Hasyiyati, 2017).

Riskesdas tahun 2013 menyatakan prevalensi penyakit hipertensi sebesar 25,8% dengan wilayah tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), dan terendah di Papua sebesar (16,8%). Hipertensi paling banyak terjadi pada umur 35-44 tahun sebanyak 6,3%, umur 45-54 tahun sebanyak 11,9%, dan umur 55-64 tahun sebanyak 17,2%. Prevalensi tertinggi ada di usia 55 - 64 tahun merupakan kategori lansia (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2007 prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 31,5% dan mengalami penurunan menjadi 26,1% pada hasil riskesdas tahun 2013 dengan pengukuran pada usia ≥ 18 tahun hingga ≥ 75 dengan jumlah tertinggi pada kelompok usia 55 – 75 tahun yang merupakan kelompok lanjut usia (Riskesdas, 2007 & 2013). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama (PSTWWT) Indralaya, didapatkan jumlah lansia yang tinggal di sana berjumlah 75 lansia. Dari jumlah tersebut sebanyak 40 lansia menderita hipertensi.

Dari hasil wawancara kepada lansia yang mengalami hipertensi, penyebab hipertensi yang mereka alami yaitu karena kebiasaan merokok di waktu muda bahkan masih ada yang merokok hingga sekarang, lansia yang mengalami hipertensi biasanya mengalami gangguan tidur, pusing serta rasa sakit dan berat di leher bagian belakang hingga ke bahu. Apabila mengalami gejala hipertensi

lansia akan memeriksakan diri pada perawat yang bertugas di panti, lalu perawat akan melakukan pemeriksaan kemudian memberikan obat.

Hipertensi pada lansia menjadi lebih penting dibandingkan hipertensi pada usia dewasa muda karena perjalanan penyakit dan penatalaksanaannya tidak seluruhnya sama. Lansia rentan memiliki berbagai penyakit oleh karena itu pada lanjut usia yang harus diperhatikan bukan hanya masalah hipertensi dan komplikasi saja tetapi pengenalan berbagai penyakit yang mungkin juga diderita oleh lansia perlu mendapatkan perhatian oleh karena berhubungan erat dengan penatalaksanaan secara keseluruhan (Martono, dkk., 2011).

Penatalaksanaan pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua kategori yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan modern, sedangkan Pengobatan non-farmakologis, merupakan pengobatan tanpa obat - obatan yang diterapkan pada penderita hipertensi salah satunya yaitu senam lansia (Junaidi, 2010). Menurut Darmojo (1999) gerakan senam pada lansia dapat membuat tubuh lansia tetap segar dan bugar karena senam pada lansia dapat melatih tulang tetap kuat dan mendorong jantung bekerja secara optimal serta membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Agustiana & Prabo S, 2012).

Salah satu senam lansia yang dapat di terapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah ialah senam *Tai Chi*. Latihan senam *Tai Chi* merupakan salah satu penanganan non-farmakologis pada kejadian hipertensi. Latihan *Tai Chi* merupakan *fewlow-felocity* dan *low impact exercise programs*, yang mempunyai manfaat tinggi bagi lansia dan dapat dilakukan di mana saja. Latihan *Tai Chi* merupakan latihan tradisional dari cina yang menggabungkan

latihan pernafasan, rileksasi, dan struktur gerakan yang pelan dan lembut (Pudjiastuti, 2003).

Gerakan senam *Tai Chi* yang terdiri dari *body - mind - soul - breath* secara teratur terbukti meningkatkan pelepasan non-adrenalin melalui urin, menurunkan 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).

Berdasarkan fenomena dan permasalahan pada uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di simpulkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu belum diketahuinya perbedaan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui tekanan darah lansia hipertensi sebelum melakukan senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya
- b. Untuk mengetahui tekanan darah lansia hipertensi sesudah melakukan senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya
- c. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini di harapkan lansia dapat mengetahui bahwa senam *Tai Chi* merupakan terapi komplementer bagi lansia penderita hipertensi sehingga lansia mampu dan mau melakukan senam *Tai Chi* .

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi perawat yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya, bahwa

senam *Tai Chi* dapat menjadi terapi komplementer bagi lansia penderita hipertensi sehingga perawat dapat membimbing dan mengawasi lansia untuk melakukan Senam *Tai Chi*

3. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRI

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk pengembangan ilmu dan pengetahuan khususnya mengenai terapi komplementer hipertensi pada lansia, sehingga dapat digunakan dalam praktik ilmu keperawatan gerontik saat program profesi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini meneliti perbedaan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan Senam *Tai Chi* di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya yang dilakukan mulai dari Desember 2017 hingga Januari 2018. Populasi dan sampel yang digunakan adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *pre experimental design* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* karena melakukan *pre test* dan *post test* sebelum perlakuan pada satu kelompok. *Pre test* dan *post test* pada penelitian ini yaitu mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan pada penelitian ini adalah Senam *Tai Chi*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, H., Dkk. (2011). *Penyakit di Usia Tua*. Jakarta: EGC
- Ardiatna, W. Sukma, I. & Hidayat, S. (2016). *Measurement System Analisis (MSA) of Aneroid Sphygmomanometer (DIAL) Pressure Testing* (https://www.researchgate.net/publication/311773634_Measurement_System_Analisis_MSA_of_Aneroid_Sphygmomanometer_DIAL_Pressure_Testing diperoleh tanggal 10 Oktober 2017)
- Aridha, I. H. (2011). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun Ke Atas*. (<http://eprints.undip.ac.id/33315/1/Istifa.pdf> diperoleh 10 Oktober 2017)
- Alviah, S. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Jalan Tandem Dan Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia*. (<http://digilib.unisayogya.ac.id/2233/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20SEPTI%20AL.pdf> diperoleh 2 November 2017)
- Agustiana, L. & Prabo, S. H. (2012). *Pengaruh Senam Lansia (Tai Chi) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi Tahun 2012* (http://ejournal.akesrustida.ac.id/folder_files/20150511013543pecah02.pdf, diperoleh 10 Oktober 2017)
- Arisman. (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Doenges, M. E., Moorhouse, M. F., & Geissler, A. C. (1999). *Rencana Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Donogram, N. A. (2014). *Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pada Lansia*. (http://eprints.ums.ac.id/30819/13/11.Naskah_Publikasi.pdf diperoleh 10 Oktober 2017)
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi edisi 3*. Jakarta: EGC

- Gerungan, A. M. A. Kalesaran, A. F. C & Akil, R. H. (2016) *Hubungan Antara Umur, Aktivitas Fisik dan Stress dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan* (<http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2016/10/JURNAL-Aprillya-M.T.-Gerungan.pdf> diperoleh tanggal 9 Januari 2018)
- Gunawan, Lany. (2005). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius
- Hasyiyati, I. (2017) *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Padang Timur*. (<http://scholar.unand.ac.id/25291> diperoleh Tanggal 9 Oktober 2017)
- Martono, H. & Pranarka, K. (2011). *Buku Ajar Boedhi & Darmojo Geriatrik Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Maryam, R. S, dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Muttaqin, A. (2012) *Buku Ajar Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho. W. (2000). *Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta. EGC
- Nurkhalida, (2003). *Warta Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riasmini, N.M. dkk. (2016) *Modul Program Latihan Senam Tai Chi dan Stimulasi Kognitif bagi Lansia*. Tidak di terbitkan
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009) *Fundamental of Nursing Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Pudiastuti, R. D. (2013). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha
- Price, S. A. & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses Proses Penyakit, Edisi 6, Volume 1*. Jakarta: EGC
- Pudjiastuti, S.S. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta : EGC
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016) *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.(2014) *Infodatin Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.(2013) *Buletin Jendela Data dan Informasi Topik Utama Gambaran Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.(2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.(2012) *Referensi Populer Untuk Masyarakat Umum Kenalilah Tekanan Darah Anda*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- _____.(2007) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Ruhyandudin, F. (2007). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan System Kardiovaskuler*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Press.
- Rusdi & Nurlaela I. (2009). *Awat! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*. Yogyakarta: Power Books (IHDINA)
- Sapitri, N. (2016) *Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat diPesisir Sungai Siak Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru*. (<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/download/9177/8842> diperoleh tanggal 11 Desember 2017)
- Sheps, S. G. (2005). *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT Intisari Mediatama
- Smeltzer, C. S. & Bare, G. B. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan)Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Sustanto. (2015). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang*. Indralaya: Universitas Sriwijaya
- Sustrani, Lanny, dkk. (2004). *Hipertensi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sutanto, J. (2013). *The Dancing Leader 3.0 Tai Chi untuk Perawat Membangun Keluarga dan Rumah Sakit*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara.
- Staessen, A. J., et al. (2003). *Essential Hypertension, The Lencet* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12747893> diperoleh tanggal 11 Desember 2017)
- Udjianto, W. J. (2011) *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- Zunnur, N. H. Adrianto, A. A & Basyar, E. (2017). *Kesesuain Tipe Tensimeter Airaksa dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah pada Usia Dewasa* (<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico> diperoleh tanggal 10 Oktober 2017)