

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya negara Indonesia sebagai salah satu Negara dengan tingkat harapan hidup yang cukup baik. Pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7.28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11.34%¹. Dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan makin panjang usia harapan hidup telah tercapainya pembangunan selama ini. Kesejahteraan usia lanjut yang karena kondisi fisik atau mentalnya tidak memungkinkan lagi untuk berperan dalam pembangunan, maka lansia perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah dan masyarakat. Seperti dengan adanya instansi pemerintah, professional kesehatan, pelayanan kesehatan, sosial, ketenaga kerjaan dan lain-lainnya.

Semakin bertambahnya usia maka tingkat kesehatan seseorang akan semakin menurun, proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial. maka penyakit dapat dengan mudahnya masuk kedalam tubuh lansia.

Menurut Mubarak secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Oleh sebab itu, lansia

¹ Tamher S, *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* (Jakarta: Medika 2009), h. 17

dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi.²

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO) diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah 600 juta orang, dengan 3 juta kematian setiap tahunnya. Menurut data Kemenkes Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksikan pada tahun 2025 akan ada sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi dapat mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dan yang sepertiga populasinya menderita hipertensi.³

Tekanan darah secara alami berfluktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi (hipertensi) menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten, tekanan seperti itu membuat sistim sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang. Hipertensi tidak dapat dianggap penyakit ringan. Gejala dan keluhan mungkin dapat diabaikan, bila hipertensi tidak dikontrol dengan baik, maka dapat terjadi serangkaian Komplikasi serius dan penyakit kardiovaskuler, seperti :

² Astari et al. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi*. (Universitas Udayana Denpasar Fakultas Keperawatan)

³ Sanipar Siti S dan Desi Kumala F P, *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. *Dinamika Kesehatan* Vol. 9 No. 2. Desember 2018, h. 560

angina dan serangan jantung, stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, dan masalah mata.⁴

Tekanan darah pada lanjut usia (lansia) akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar berisiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah menjadi berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.⁵

Terjadinya hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah genetik, umur, obesitas, diet tinggi natrium, peningkatan konsumsi alkohol, dan tidak pernah olahraga. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyatakan Senam dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti melenturkan pembuluh darah.⁶

Oleh karena diperlukan aktifitas fisik pada lansia. Menurut Scotch latihan yang baik untuk para lansia adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam.

⁴ Sasliza Wati, *Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Pertengahan Yang Melakukan Senam Lansia Dengan Yang Tidak Melakukan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakan Kamis Kabupaten Agam*. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang 2012. h. 4

⁵ Mufidah Kamalita. Karya ilmiah : *Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada PAsien Hipertensi*. (STIKes Muhammadiyah Gombang Program Studi DIII Keperawatan, 2017), h. 2

⁶ Wahyu Pamungkas, *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunung kidul*. Naskah publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta : 2015. h. 6

Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi. penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.⁷

Olahraga dengan teratur seperti senam bugar lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan.⁸ Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Victor terbukti bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia.

Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, melatih keseimbangan, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi

⁷Moniaga Victor *et al.* *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah.* Jurnal e-Biomedik (eBM), Vol. 1, No. 2. Juli 2013, h. 786

⁸ *Ibid.*, h. 786

organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.⁹

Selain senam lansia ada juga olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena menurunnya ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.¹⁰

Senam hipertensi merupakan olahraga ringan dan mudah diterapkan pada lansia. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Misbakhul 2018 terbukti bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia.

⁹ Setyoadi *et al.* *Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.* Jurnal Ilmu Keperawatan Vol. 1 No. 1. Mei 2013, h. 36

¹⁰ Anwari Misbakhul, *Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.* The Indonesian Journal of Health Science Edisi Khusus, September 2018, h. 161

Dapat dilihat dari uraian diatas tingginya angka kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi yang semakin meningkat membuat peneliti dan tenaga kesehatan untuk berperan memberikan terapi untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi seperti berolahraga. Maryam berpendapat teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalanjalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam.¹¹

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah dengan latihan senam lansia ada perubahan terhadap tekanan darah ?
2. Apakah dengan senam Hipertensi ada perubahan terhadap tekanan darah ?
3. Manakah yang lebih banyak mengalami perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik antara senam lansia dan senam hipertensi ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini dapat dibatasi sebagai berikut :

¹¹ Najihah & Rahmawati R. senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Jurnal Window Of Health vol. 1 no. 1. Januari 2018, h. 8

Perbandingan Latihan Senam Lansia dan Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Berapakah jumlah perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan latihan Senam Lansia?
2. Berapakah jumlah perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan latihan Senam Hipertensi?
3. Manakah yang lebih banyak mengalami perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik antara latihan Senam Lansia dan Senam Hipertensi?

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2
Membantu dan menambah wawasan ilmu keolahragaan bagi petugas dan perawat di panti dalam melakukan kegiatan olahraga pada lansia.
2. Kegunaan bagi masyarakat
Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya penderita tekanan darah tinggi (hipertensi), latihan Senam Lansia dan Senam Hipertensi terhadap perubahan Tekanan Darah.
3. Bagi peneliti

Pengembangan wawasan penelitian dan mengembangkan ilmu pengetahuan, memperkuat konsep tentang latihan senam lansia dan senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah.

4. Kegunaan bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan dari hasil penelitian ini.