

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan hasil pengukuran Riskesdas 2018 Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia > 18 tahun sebesar 34,1%. Sementara itu, pada tahun 2013, prevalensi hipertensi tersebut sebesar 25,8% (Arum, 2019). Prevalensi lanjut usia di dunia saat ini mencapai total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang World Population Ageing pada tahun 2019. Sedangkan Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), jumlah prevalensi lanjut usia di Indonesia ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Kelompok ini persinya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Lansia merupakan dimana individu yang usianya berada di atas 60 tahun

Menurut kelompok umur, prevalensi penderita hipertensi tertinggi ada pada kategori kelompok umur 75 tahun ke atas sebesar 69,53%, diikuti kelompok umur 65-74 tahun sebesar 63,22% dan kelompok umur 55-64 tahun sebesar 55,23% (Andayasari, 2015). Menurut karakteristik jenis kelamin, prevalensi perempuan sebesar 36,85%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,34%) (Andayasari, 2015). Dari Data ini diperkirakan akan terus meningkat serta mengingat pada usia lanjut

merupakan usia yang sangat rentan terkena penyakit seperti stroke, hipertensi, jantung, diabetes, dan lainnya. Beberapa penyakit tersebut diduga karena kurangnya aktivitas fisik.

Prevalensi penduduk yang kurang aktivitas fisik (kegiatan kumulatif kurang dari 150 menit seminggu) menurut data Riskesdas 2018 mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013. Pada tahun 2018, prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 33,5%. Sementara itu, prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 26,1% di tahun 2013. Untuk provinsi DKI Jakarta, prevalensi penduduk dengan aktivitas fisik kurang sebesar 47,8%. Kelompok umur 65 tahun ke atas memiliki prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 47,9% (Yunitasari et al., 2019).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah diatas normal atau tinggi yang disebabkan oleh jarang berolahraga dan jarang melakukan aktivitas fisik, kurang mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, dan memiliki keluarga dengan riwayat tekanan darah tinggi. Oleh karena itu hipertensi biasanya diderita oleh usia lanjut.

Hipertensi masih menjadi penyakit umum yang terjadi pada usia lanjut. Pada lansia terjadi perubahan fisiologis sehingga menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Manusia akan bertambah umurnya atau menjadi tua seiring berjalannya waktu dan itu merupakan proses alamiah, tetapi bukan berarti kesegaran jasmani juga akan bertambah, sebaliknya akan menurun secara perlahan. Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah (Karang, 2018). Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia

adalah pada sistem kardiovaskuler.

Hipertensi juga merupakan faktor risiko untuk penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi. Peningkatan angka hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mudah terkena penyakit, dimana kurangnya melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan olahraga.

Pola hidup sehat dengan berolahraga merupakan salah satu upaya Kementerian Kesehatan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Ada beberapa jenis olahraga yaitu berjalan kaki, jogging, senam kesegaran jasmani, senam aerobic low impact, senam jantung sehat, dan salah satunya adalah senam lansia. Jenis-jenis olahraga tersebut diperbolehkan untuk dilakukan lansia tetapi harus dalam intensitas dan frekuensi yang sesuai untuk lansia. Intensitas dan frekuensi senam tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan lansia.

Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang cocok untuk lansia. Selain dapat menjaga kesehatan tubuh, senam lansia ini juga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan – keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi).

Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Selain

kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan utama pengaturan pernafasan adalah untuk menyuplai kebutuhan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, misalnya saat latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, hasil proses metabolisme tubuh. Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah.

Salah satu tempat yang menaungi lanjut usia ini adalah di Panti Jompo Karya Kasih. Panti Jompo Karya Kasih merupakan yayasan yang memberikan pelayanan kesehatan terbaik untuk para lansia. Panti jompo ini bertujuan untuk menampung semua kebutuhan warga lansia serta memberikan pelayanan yang maksimal. Dalam panti jompo ini terdapat lansia yang memiliki riwayat penyakit yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Salah satu penyakit tersebut diantaranya yaitu Hipertensi, dimana hampir seluruh lansia yang ada di panti jompo ini memiliki riwayat penyakit tersebut. Faktor penyebab Hipertensi di panti jompo ini dikarenakan kurangnya aktifitas fisik. Selain itu pada panti jompo karya kasih sangat jarang dilakukannya program aktivitas fisik seperti senam dan lainnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Panti Jompo Karya Kasih”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Fungsi organ tubuh dan kebugaran jasmani pada lansia Panti Jompo Karya Kasih berangsur akan turun fungsinya
2. Banyaknya lansia penderita hipertensi di Panti Jompo Karya Kasih
3. Tidak ada data tentang tekanan darah pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih
4. Pada usia lansia terjadi penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah sehingga dibutuhkan aktivitas fisik secara rutin.
5. Mayoritas penyakit pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih adalah hipertensi. Namun, belum pernah dilakukan perlakuan khusus untuk menangani hal tersebut
6. Salah satu penyebab hipertensi pada Panti Jompo Karya Kasih adalah kekurangan aktivitas fisik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian tidak terlalu luas. Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu “Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Panti Jompo Karya Kasih”.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Panti Jompo Karya Kasih?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, khususnya prodi Ilmu Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian

- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan tentang pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan hipertensi lansia
- c. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori atau variabel dari penelitian sebelumnya

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini memberikan informasi mengenai pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan hipertensi pada lansia
- b. Hasil Penelitian ini dapat menjawab pertanyaan mengenai apakah terdapat pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan hipertensi pada lansia
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih melalui senam
- d. Peneliti ini juga dapat menjadi sumber untuk mengembangkan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensinya pada lansia.