

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Dalam pembukaan Undang Undang Dasar 1945 tertulis bahwa cita cita bangsa Indonesia adalah melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan meningkatkan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial dengan berdasarkan Pancasila. Ini selaras dengan tujuan Nasional bangsa Indonesia yaitu terselenggaranya upaya pembangunan yang berkesinambungan yang merupakan suatu rangkaian yang menyeluruh, terarah dan terpadu, termasuk didalamnya adalah pembangunan kesehatan yang termasuk prioritas dalam Pembangunan Nasional.

Untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan, maka dilaksanakan program program kesehatan secara sistematis dan berkesinambungan. Upaya pembangunan kesehatan dilakukan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan.

Salah satu kegiatan yang mempunyai nilai lebih adalah yang bersifat promotif yaitu dengan melakukan sosialisasi pola hidup sehat untuk mendapatkan tingkat kesehatan yang maksimal sehingga akan terhindar dari penyakit. Beberapa program yang dinilai sangat positif dari segi materiil dan spiritual akan sangat menguntungkan dari pada melakukan pengobatan. Salah satu hal yang bersifat promotif tersebut diatas adalah program senam lansia yang bisa disosialisasikan adalah program senam lansia yang bisa dilakukan pada komunitas senam lansia untuk para geriatri. Hal ini adalah langkah awal pencegahan penyakit, sehingga akan mencegah timbulnya penyakit daripada mengobati.

Indonesia memasuki era penduduk yang berstruktur tua pada tahun 2000 dengan proporsi lansia mencapai 7,18%. Suatu penduduk disebut

berstruktur tua jika proporsi lansia mencapai 9,77 % pada lima tahun berikutnya (tahun 2010). Pada tahun 2015, jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan akan mencapai angka sekitar 248 juta jiwa. Dengan jumlah penduduk sebesar ini Indonesia telah memasuki peringkat ke empat dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (Santika, 2013).

Secara global angka pertumbuhan lansia semakin hari semakin meningkat sangat cepat. Setiap detik terdapat 2 orang yang berulang tahun ke 60 diseluruh dunia, atau terdapat 58 juta setiap tahun. Meningkatnya usia harapan hidup membawa konsekuensi bertambahnya jumlah usia lansia. Hal ini perlu diantisipasi karena akan membawa implikasi yang lebih luas dalam kehidupan keluarga, masyarakat dan Negara.

Lansia atau lanjut usia adalah suatu keadaan yang ditandai gagalnya seseorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap kesehatan dan kondisi stress fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pengertian lansia digolongkan empat batasan yaitu usia pertengahan (*middle age*) yaitu 45- 59 tahun, usia lanjut (*elderly*) yaitu usia 60-74 tahun, usia lanjut tua (*old*) yaitu 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) yaitu usia 90 tahun ke atas.

Menurut Depkes RI, batasan Lansia terbagi dalam empat kelompok, yaitu pertengahan usia lanjut (*virilitas*) yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan keperkasaan fisik dan kematangan jiwa antara 45-54 tahun, usia lanjut dini (*prasenium*) yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut antara 55-64 tahun, kelompok usia lanjut (*senium*) usia 65 tahun ke atas dan usia lanjut dengan resiko tinggi yang berusia 70 tahun ke atas.

Banyak kemungkinan yang bisa terjadi pada lansia yaitu beberapa kasus degeneratif misalnya penyakit sendi, tekanan darah tinggi, stroke, jantung, katarak, diabetes mellitus, penurunan kognisi, penurunan keseimbangan, penurunan kualitas hidup dan lain sebagainya. Adanya pertambahan usia menuju usia lanjut akan ditandai dengan adanya penurunan fungsi fisik, psikis, biologis, sosial dan finansial. Penurunan fisik menyangkut alat alat indra dan organ organ vital pada manusia. Organ tubuh yang mengalami penurunan dimasa lansia yaitu otak, mata, telinga, gigi, system urogenitalis, tulang dan otot. Penurunan psikis merupakan dampak yang muncul dari penurunan fisik

serta perilaku lingkungan terhadap lansia seperti kesepian, perasaan tertekan, temperamental, emosi yang tidak stabil dan sebagainya. Penurunan status sosial akan dirasakan seseorang ketika memasuki masa lansia seperti hilangnya pekerjaan, rasa kebingungan karena tidak tahu apa yang harus dikerjakan dilakukan untuk mengisi waktu luang yang panjang karena sudah tidak bekerja. Munculnya kesenjangan dengan generasi yang lebih muda sehingga merasa terasing. Penurunan finansial adalah saat memasuki usia lansia, penurunan masa mendatang harus terus berlangsung, pendapatan berkurang, didukung dengan kondisi penurunan fisik yang terjadi serta faktor kesehatan yang membutuhkan banyak dana. Kondisi inilah yang menyebabkan lansia merasa kurang nyaman dan kurang bahagia.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan manusia dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektro, terapeutic dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi. (PERMENKES 65, 2015)

Profesi Fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang mempunyai keahlian di bidang pelayanan peningkatan fungsi gerak dan penanganan gangguan gerak. Fisioterapi dalam memberikan pelayanan memiliki modalitas berupa beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, menjaga kestabilan fungsi gerak motoris dan sensoris.

Peran Fisioterapi dalam meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia adalah sebuah program promotif yang harus digarap untuk mempertahankan, memelihara kesehatan lansia. Program promotif ini dinilai sangat positif karena secara ekonomis akan sangat menguntungkan dimana pencegahan sangat baik dari pada melakukan pengobatan. Dalam prakteknya peranan fisioterapi diharapkan dapat melakukan sosialisasi di pelayanan untuk melakukan promosi melalui pemberian program latihan senam maupun program latihan secara regional, yang dapat diberikan di akhir pelayanan dan dapat berupa edukasi untuk latihan yang dilakukan di rumah. Keadaan ini akan sangat menguntungkan bagi pasien, bagi keluarga pasien dan bagi fisioterapi sendiri. Secara umum program promotif dengan memanfaatkan senam kebugaran, senam lansia akan memberikan hasil yang relatif menyenangkan dan membuat para lansia bahagia.

Klub Jantung Sehat Gunung Jati Kota Cirebon adalah Komunitas dari para ibu-ibu dan bapak-bapak yang berusia antara 45 tahun sampai 75 tahun yang berkegiatan untuk melakukan senam lansia dan kegiatan olah raga bersama di pagi hari. Kelompok komunitas ini berkumpul melakukan kegiatan dari olah raga rutin di pagi hari, juga melakukan kegiatan keagamaan di rumah anggota dan melakukan *gathering* di beberapa tempat wisata di sekeliling wilayah kota dan kabupaten Cirebon.

Kegiatan rutin olah raga senam lansia ini dilakukan seminggu 2 kali pada setiap hari Selasa dan Jumat. Kegiatan rutin dilaksanakan pada pukul 06.00–08.00 pagi hari. Klub jantung sehat Gunung Jati Kota Cirebon beranggotakan kurang lebih 45 orang dengan anggota perempuan 85 % dan laki-laki 15 %.

Kekompakan dan kekeluargaan yang tinggi dari para anggota membuat klub jantung sehat ini selalu ramai menandakan kebahagiaan para anggotanya. Penulis sudah lebih dari 20 tahun menjadi anggota dan selama 5 tahun terakhir membina dan menjadi Ketua Klub Jantung Sehat Gunung Jati. Terbersit sebuah ide untuk mengetahui apa efek dari kegiatan yang dilakukan para anggota klub jantung ini terutama terhadap tekanan darah dan terhadap kualitas hidup para anggota Klub Jantung Sehat.

Hal ini yang menjadi latar belakang kenapa penulis mengambil judul Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada kelompok geriatri di Kecamatan Kesambi Kota Cirebon. Harapan penulis kegiatan senam lansia yang selama ini kita lakukan di Klub Jantung Sehat memberikan manfaat yang nyata terhadap kestabilan tekanan darah sehingga membuat para geriatri anggota komunitas ini menjadi lebih sehat lebih bugar bahagia di masa tua.

## B. Identifikasi Masalah

Pada penelitian ini penulis mengadakan penelitian apakah ada pengaruh pemberian senam lansia yang dilakukan para geriatri anggota Klub Jantung Sehat yang ada di RSD Gunung Jati, Kecamatan Kesambi Kota Cirebon dengan tekanan darah para lansia tersebut.

Tekanan darah tinggi adalah salah satu gangguan atau penyakit yang banyak ditemukan pada pasien Geriatri, yang ditandai adanya perubahan tekanan darah meningkat pada stase tertentu dan diikuti dengan keluhan nyeri kepala, ketegangan otot leher dan beberapa gejala yang lainnya. Yang termasuk dalam kategori hipertensi adalah apabila tekanan darah diukur ditemukan *systole* dan *diastole*-nya melebihi angka 120/80 mmhg. Pada kasus tertentu kadang kadang ditemukan nilai tekanan darah diatas 200/150 mmhg. Kondisi ini sangat beresiko terjadinya pecahnya pembuluh darah dan menyebabkan kelumpuhan anggota sebelah yang kita kenal dengan nama *Hemiparesis*.

Saat ini dengan kesadaran hidup sehat dan pola makan seimbang berharap akan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu usaha yang ditempuh saat ini adalah dengan pola makan sehat dan berolah raga teratur. Dari uraian diatas para geriatri anggota klub jantung sehat sangat berharap dengan melakukan olahraga teratur tekanan darah akan stabil di posisi normal.

Penulis tertarik ingin meneliti apakah dengan melakukan olahraga teratur akan mendapatkan tekanan darah yang stabil dalam posisi normal. Selain itu penulis juga tertarik akan meneliti apakah dengan melakukan senam lansia akan menjadikan kualitas hidup lebih baik dan menjadi lebih bugar.

Sebagai seorang fisioterapis harus bisa membantu menjaga dan memelihara tekanan darah pasien geriatri anggota menjadi stabil. Selain itu sebagai seorang profesional tenaga kesehatan harus mampu membuat para anggota senam mempunyai tingkat kebugaran yang optimal.

### **C. Rumusan Masalah**

Dari uraian tersebut diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap tekanan darah pada kelompok geriatri di Kecamatan Kesambi Kota Cirebon.

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pemberian intervensi senam lansia berpengaruh terhadap tekanan darah pada kelompok geriatri di Kecamatan Kesambi Kota Cirebon.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan dan referensi baru bagi dunia pendidikan dimana senam lansia belum dijadikan solusi untuk membuat stabilitas tekanan darah.

#### 2. Bagi Profesi Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan atau materi baru bagi fisioterapi untuk meningkatkan pengetahuan dan pelayanan terutama bagi pelayanan fisioterapi geriatri.

#### 3. Bagi Penulis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menambah wawasan bagi peneliti tentang peningkatan status kesehatan Geriatri dan memelihara stabilitas tekanan darah.