

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan umum, tujuan khusus, dan manfaat.

A. Latar Belakang

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2013). Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Riskesdas, 2013).

Lansia sendiri dimaknai sebagai pertambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Saat lansia tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik, serta lansia mempunyai risiko menderita penyakit hipertensi. (Kedokteran & Andalas, 2015)

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2013).

Penyakit hipertensi pada lansia akan menjadi masalah yang serius, karena jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang

berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal. (Andria, 2011)

Data WHO tahun 2000 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Suhadak, 2010).

Menurut laporan Kemenkes (2013), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8%. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkontrol. Hipertensi terkontrol adalah mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat. (Tarigan, Lubis, & Syarifah, 2018)

Hasil Riskesdas tahun 2015 melaporkan bahwa prevalensi penderita hipertensi di Jakarta sebesar 35% pada kelompok umur di atas 60 tahun. Berdasarkan penyakit penyebab kematian pasien rawat inap di Kabupaten/Kota Provinsi DKI Jakarta, hipertensi menduduki peringkat pertama dengan proporsi kematian sebesar 22,02% (1.082 orang), pada kelompok umur ≥ 60 tahun sebesar 21,20% (1.013 orang) (Kemenkes RI, 2013).

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) dan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurang olah raga atau aktivitas, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stress, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Suhadak, 2010).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seperti penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktibilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. (Tinggi, Ngudi, & Ungaran, 2014)

Banyak cara untuk mengendalikan tekanan darah dan salah satunya yaitu melakukan senam, hasilnya menunjukkan terjadinya perbaikan tekanan darah pada lansia namun tidak mencapai taraf signifikansi yang diinginkan. Tidak tercapainya perbaikan tekanan darah yang diinginkan disebabkan adanya faktor perancu yang berhubungan dengan tekanan darah lansia antara lain pola makan, stress, aktivitas fisik, genetik serta farmakologi, dalam penelitian ini tidak dapat dikendalikan (Wahyuni, 2015).

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. (Junaidi, 2011)

Jenis senam lansia yang biasa diterapkan, meliputi :1) senam kebugaran lansia; 2) senam otak; 3) senam osteoporosis; 4) senam hipertensi dan lain-lain. Semua senam dan aktifitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuan, serta bisa menyembuhkan penyakit bagi lansia yang memiliki penyakit hipertensi dan lain sebagainya. (Selatan, 2015)

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010), mengatakan dengan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, curah jantung dan isi sekuncup bertambah, sehingga mengakibatkan tekanan darah akan meningkat. 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 terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun. (Totok & Fahrur, 2017)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian adakah Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Penyakit Hipertensi

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Mencari informasi secara spesifik tentang adanya Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mencari informasi bagaimana pengaruh Senam Hipertensi dapat menurunkan tekanan darah.
- b. Mencari informasi terkait kuantitas Senam Hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai *evidence based practice* menambah data hasil penelitian keperawatan serta sebagai sarana acuan belajar yang relevan terkait pengaruh pemberian tindakan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan menambah wawasan mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta dapat memberikan pelayanan yang tepat dan berkualitas dengan mengaplikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan khususnya pada penanganan kasus hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar masyarakat khususnya lansia yang menderita hipertensi dapat mengaplikasikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.