

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Lanjut usia (lansia) merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup, usia tua adalah fase akhir dari rentang kehidupan, ada beberapa definisi tentang lanjut usia dan tergantung dari cara berfikir seseorang, seseorang ayah yang berusia tiga puluh tahun dapat dianggap tua bagi anaknya dan muda bagi orang tuanya, bagi orang yang sehat aktif usia 65 tahun belum dianggap tua dan menganggap usia 75 tahun sebagai permulaan lanjut usia (Fatimah, 2010:2).

Lanjut usia (lansia) cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan berbagai perubahan meliputi fisik, psikologis, sosial dan spiritual, perubahan fisiologi juga melibatkan berbagai penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi dari dalam maupun luar tubuh, salah satu perubahan yang dialami oleh lansia adalah perubahan dalam sistem kardiovaskuler (dalam jurnal Astari dkk, 2013).

Perubahan fisik pada lansia yang menjadi suatu kondisi lansia mudah terserang penyakit, seperti perubahan kardiovaskuler yaitu menurunnya elastisitas pembuluh darah, perubahan pada respirasi yaitu menurunnya kekuatan otot-otot pernafasan, serta perubahan pada pendengaran dan perubahan pada penglihatan, perubahan degeneratif tersebut menyebabkan beberapa macam penyakit yang bisa terjadi pada lansia antara lain hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, stroke, katarak, dan lain sebagainya (Jubaidi, 2008:142).

Hipertensi pada lansia merupakan salah satunya penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur, risiko untuk menderita hipertensi biasanya pada populasi

55 tahun, hipertensi ini pada dasarnya memiliki sifat cenderung tidak stabil dan sulit untuk dikontrol, baik dengan tindakan pengobatan maupun dengan tindakan medis lainnya (Triyanto, 2014:8).

Penderita hipertensi di Indonesia yang berusia lebih dari 18 tahun yang pernah didiagnosa tenaga kesehatan menunjukkan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 9,4%, sedangkan yang tidak pernah didiagnosa tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5%, jadi, terdapat 0,1% penduduk yang minum obat sendiri, meskipun tidak pernah didiagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan. Prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur lebih dari 18 tahun adalah sebesar 25,8% (Riskesdas, 2013)

Jumlah penduduk di Jawa Tengah pada tahun 2016 dilakukan pengukuran tekanan darah pada usia yang beresiko (lebih dari 18 tahun) tercatat sebanyak 5.292.052 atau 20,16%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 611.358 orang atau 11,55% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Jumlah penderita hipertensi pada tahun 2016 di Kota Surakarta menunjukkan prevelensi sebesar 19,87% sedangkan di Karanganyar menunjukkan prevelensi sebesar 13,50% dan di Boyolali menunjukkan prevelensi sebesar 9,4%. Angka prevelensi hipertensi di Kota Surakarta lebih tinggi dibandingkan dengan prevelensi hipertensi di Kabupaten Karanganyar dan Kabupaten Boyolali (Dinkes Jateng, 2016).

Menurut dinas Kesehatan Kota (DKK) Surakarta (2016) jumlah penderita Penyakit Tidak Menular (PTM), salah satunya hipertensi di berbagai puskesmas di Surakarta menunjukkan angka yang tinggi. Di Puskesmas Gambirsari terdapat sebanyak 3.818 penderita, Puskesmas Purwosari sebanyak 3.232 penderita, dan Puskesmas Purwodiningratan sebanyak 2.206 penderita. Penderita hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Gambirsari.

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan dan upaya promosi

kesehatan, ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu pencegahan non farmakologis dengan semboyan SEHAT yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, hindari stress, awasi tekanan darah, dan teratur berolahraga, teratur berolahraga dapat dilakukan dengan latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya jalan santai, bersepeda, dan senam lansia (dalam jurnal Astari dkk, 2013).

Senam lansia sendiri adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, sehingga bisa dilakukan oleh lansia. Aktivitas olahraga ini dapat membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak terhadap peningkatan fungsi organ tubuh terutama kardiovaskuler senam lansia dapat dilakukan tiga kali dalam dua minggu karena cukup mudah dan efisien (Widiyanti & Proverwanti, 2014:114).

Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan, senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65tahun ke atas), senam lansia di samping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Anggriyana & Atikah, 2010:114).

Hasil penelitian didapatkan data sebelum dilakukan senam lansia tekanan darah sistolik tertinggi 170 mmHg, tekanan darah diastolik tertinggi 100 mmHg, nilai rata-rata tekanan darah sistolik 149,17 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 91,25 mmHg. Setelah dilakukan senam lansia tiga kali dalam seminggu terdapat perubahan tekanan darah sistolik tertinggi 140 mmHg, tekanan darah diastolik 90 mmHg, nilai rata-rata tekanan sistolik 127,50 mmHg dan nilai rata-rata diastolik 78,75 mmHg tertinggi. Perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan senam lansia terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebanyak 21,67 mmHg dari 149,17

mmHg menjadi 127,50 mmHg. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan senam lansia (Ismayadi, 2009:54).

Hasil studi pendahuluan di Panti Wreda Aisyiyah Surakarta terdapat lansia kurang lebih 30 orang, ada 9 lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi, adapun upaya yang telah dilakukan oleh para lansia dengan hipertensi tersebut mengkonsumsi obat anti hipertensi dan belum ada upaya panti untuk melakukan senam lansia bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas mengenai senam lansia penulis ingin melakukan penerapan senam lansia pada lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian singkat dalam latar belakang diatas memberikan dasar pada peneliti untuk merumuskan masalah peneliti yaitu “Bagaimanakah penurunan tekanan darah pada lansiapenderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam?”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mendiskripsikan hasil implementasi senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wredha Aisyiyah Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum penerapan senam lansia di Panti Wredha Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah penerapan senam lansia di Panti Wredha Aisyiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perkembangan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan senam lansia di Panti Wredha Aisyiyah Surakarta.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

##### 1. Peneliti

Sebagai sarana untuk memberikan wawasan pengetahuan dan ketrampilan tentang asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

##### 2. Lansia

Terapi senam lansia dapat dijadikan sebagai salah satu penanganan secara non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah.

##### 3. Panti

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi ilmu perawat sebagai edukator dalam bidang ilmu keperawatan.

##### 4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan masyarakat terutama lansia dapat menambah ilmu kesehatan dalam menjaga kesehatan terkait dengan efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.