

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang biasa disebut dengan proses penuaan atau lansia. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin kompleks pula masalah kesehatan yang dihadapi. Secara alamiah, sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Penurunan fungsi sel juga sering terjadi pada penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh, yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk (Isbandiyah dalam Izhar, 2017).

Mengutip data yang didapat dari *World Health Organization* (WHO) atau organisasi kesehatan dunia, pada abad 21 jumlah penduduk dunia yang berlanjut usia semakin melonjak. Di wilayah Asia Pasifik, jumlah kaum berlanjut usia akan bertambah pesat/melonjak. Dari jumlah 410 juta tahun 2007 menjadi 733 juta pada tahun 2025, dan diperkirakan akan menjadi 1,3 miliar pada tahun 2050.

Indonesia merupakan negara ke-4 yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia, dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua di dunia. Pada tahun 2017 total jumlah lansia mencapai 23.658.214 orang. Itu berarti semakin hari jumlah penduduk berlanjut usia semakin banyak dan butuh solusi khusus untuk mengatasinya (Depkes, 2017).

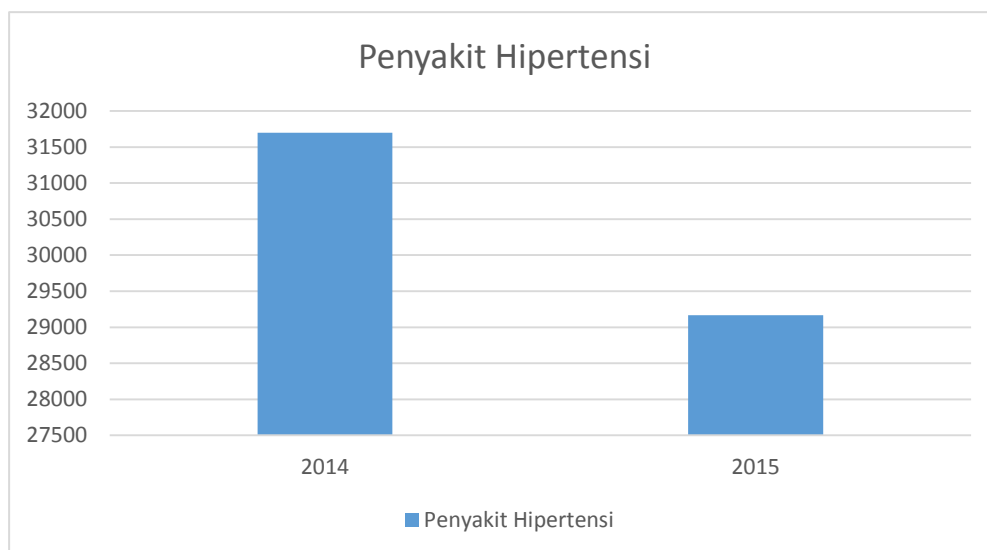
Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2007, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,96 juta orang. Dari jumlah data tersebut, 14% diantaranya berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, atau yang merupakan daerah paling tinggi jumlah lansianya. Disusul Provinsi Jawa Tengah (11,16%), Jawa Timur (11,14%), dan Bali (11,02%) (Menkokesra dalam Arita dan Priyantari, 2011).

Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus Penyakit Tidak Menular, jumlah yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2016 adalah 943.927 kasus. Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh

Penyakit Tidak Menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 60,00 persen, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 16,42 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian Penyakit Tidak Menular di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan penyakit tidak menular lanjutan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru Penyakit Tidak Menular dapat ditekan (Dinkes, 2015).

Hasil menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara nasional, (25,8%), jika dibandingkan hasil riskesda tahun 2007 (31,7/1000) menunjukkan adanya penurunan angka prevalensi, namun hal ini tetap perlu di waspadi mengingat hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit degenerative antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya. Pengukuran tekanan darah merupakan salah satu kegiatan deteksi dini terhadap faktor risiko Penyakit Tidak Menular seperti Hipertensi, Stroke, Jantung, Kelainan Fungsi Ginjal atau yang lainnya. Kegiatan ini bisa dilaksanakan di Pos Pembinaan Terpadu yang ada di masyarakat (Riskesdas, 2013).

Grafik 1.1 Tingkatan Penyakit Hipertensi Kabupaten Klaten



Berdasarkan hasil penemuan Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Klaten pada tahun 2014 terdapat juga pasien dengan penyakit Hipertensi dengan jumlah tertinggi pula untuk penyakit tidak menular yaitu sejumlah 31697 pasien, pada tahun 2015 terlihat menurun bila dibandingkan tahun sebelumnya karena yang dilaporkan hanya kasus baru, sedangkan tahun sebelumnya berdasarkan kunjungan pasien. Untuk menekan angka kesakitan, perlu adanya upaya-upaya terobosan untuk deteksi dini kasus Penyakit Tidak Menular yang paling tertinggi yaitu Hipertensi mencapai 29166 pasien (Depkes, 2015).

Semakin seseorang bertambah usia maka seseorang akan rentan terhadap suatu penyakit karena adanya penurunan pada sistem tubuhnya. Peningkatan jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena lansia beresiko tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan khususnya penyakit degeneratif. Gangguan kesehatan utama yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah tekanan darah tinggi (hipertensi). Lansia cenderung mengalami penurunan pada sistem musculoskeletal. Penurunan pada sistem musculoskeletal ini dapat mempengaruhi mobilitas fisik pada lansia dan bahkan dapat mengakibatkan gangguan pada mobilitas fisik pada lansia. Penurunan tahanan perifer dapat dijelaskan dari dua mekanisme yaitu

terjadinya perubahan pada aktivitas sistem saraf simpatik dan respon vaskular setelah berolahraga. Pertama, secara neurohumoral menurunnya aktivitas sistem simpatik pada pembuluh darah perifer sebagai petunjuk terjadi penurunan tekanan darah. Kedua, respon vaskular mempunyai peranan penting pada penurunan tekanan darah setelah berolahraga. Olahraga diduga dapat mengubah respon vasokonstriktor (kontraksi pembuluh darah) kuat menjadi vasodilator (mengurangi vasokonstriksi atau tekanan pada pembuluh darah) dan meningkatkan produksi nitrogen oksida (Thristyaningsih *et al.*, 2011).

Salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia biasanya hipertensi. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seperti penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan-perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Rahajeng dan Darmojo dalam Gilbert *et al.*, 2013).

Gangguan kesehatan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup (terapi non farmakologis) dan terapi farmakologis. Penanganan hipertensi dapat dilakukan latihan yang baik untuk para lansia adalah dengan terapi non farmakologis yaitu berolahraga. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam. 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 mellitus, penyakit arteri coroner dan kecelakaan (Thristyaningsih *et al.*, 2011).

Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah

senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Maryam *et al* dalam Izhar, 2017).

Senam bugar lansia biasanya dijelaskan dengan senam *aerobik low impact* (menghindari loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, gerakan mudah dilakukan, gerakan tidak menimbulkan resiko cedera, gerakan harus bersifat ritmis, tidak terhentak-hentak, jarang merubah gerakan secara tiba-tiba. Manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Rifdi dalam Wahyuni, 2016).

Terdapat pasien hipertensi di Desa Karangnongko Klaten dengan jumlah 33 penderita hipertensi berdasarkan kunjungan pasien. Dalam hal tersebut dikatakan ada yang rutin berobat dan tidak rutin berobat. Dari jumlah tersebut pasien yang rutin berobat terdapat 10 pasien dan yang tidak rutin terdapat 23 pasien. Pasien hipertensi yang paling banyak dan rutin berobat terdapat di RT 16 RW 08 Desa Karangnongko Klaten sejumlah 5 pasien hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Victor *et al*, bahwa hasil pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah melakukan senam bugar lansia selama 3 minggu. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai Tekanan Darah sebelum melakukan perlakuan adalah 152,33/78,67 mmHG dan pada minggu ketiga setelah melakukan perlakuan Tekanan Darah mengalami penurunan menjadi 136,33/80,00 mmHG serta memiliki selisih 16 mmHG sistolik dan 1,3 mmHG diastolik (Victor *et al.*, 2013).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Izhar, bahwa rata-rata TD sistole sebelum senam adalah 153,49 mmHg dengan TD minimal 136,67 mmHg dan maksimal 183,33 mmHg. Hasil pengukuran TD diastole sebelum

senam rata-rata adalah 86,81 mmHg dengan TD diastole minimal 81 mmHg dan maksimal 101,33 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia diatas normal yaitu lebih dari 140 mmHg (untuk tekanan darah sistole), sedangkan tekanan darah diastole rata-rata masih dalam kategori normal (<90 mmHg). Setelah senam lansia rata-rata TD sistole mengalami penurunan menjadi 145,38 mmHg dengan nilai minimal 132,89 mmHg dan maksimal 166,33 mmHg. Demikian juga dengan TD diastole rata-rata mengalami penurunan menjadi 82,99 mmHg dengan nilai minimal 78,11 mmHg dan maksimal 90,78 mmHg. Artinya terjadi penurunan TD sistole rata-rata sebesar 8,11 mmHg sementara TD diastole mengalami penurunan rata-rata sebesar 3,82 mmHg (Izhar, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Desa Karangnongko Klaten, pada 5 lansia yang mengalami hipertensi terdapat 5 lansia mengatakan berobat ke Puskesmas untuk mendapatkan obat hipertensi, hanya saja dari 3 lansia mengalami hipertensi dengan tekanan darah 150/90 mmHg cara mengatasinya dengan makan makanan rendah garam, 2 lansia mengalami hipertensi dengan tekanan darah 140/100 mmHg cara mengatasinya dengan makan buah-buahan yang banyak mengandung air yaitu semangka dan papaya. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan wawancara mengatakan sebelumnya belum ada upaya untuk mengatasi hipertensi dengan senam bugar lansia.

Berdasarkan pemaparan diatas, menyimpulkan bahwa senam bugar lansia dapat menjadi salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia di Desa Karangnongko Klaten?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan penerapan senam bugar lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Karangnongko Klaten.

Tujuan Khusus

1. Untuk mendeskripsikan tekanan darah pada lansia sebelum melakukan senam bugar lansia di Desa Karangnongko Klaten.
2. Untuk mendeskripsikan tekanan darah pada lansia sesudah melakukan senam bugar lansia di Desa Karangnongko Klaten.
3. Untuk mendeskripsikan perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam bugar lansia di Desa Karangnongko Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi responden lansia dapat memperbanyak aktivitas gerak dan menerapkan senam bugar lansia untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

2. Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat menerapkan ilmu yang di peroleh dengan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu keperawatan khususnya menyangkut peran perawat sebagai edukator.

4. Bagi Masyarakat

Untuk menambah pengetahuan tentang senam bugar lansia dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita tersebut.