

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proposional (Darmojo B, 2010).

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih, secara global jumlah lansia pada tahun 2009 menunjukkan 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). Populasi lansia di Indonesia mencapai 21,69 juta jiwa atau sekitar 8,49% dari seluruh penduduk Indonesia. Provinsi yang mempunyai lansia dengan proporsi paling tinggi adalah Provinsi DI Yogyakarta (13,4%). Jawa Tengah (11,8%). Dan Jawa Timur (11,5%). Sementara provinsi yang proporsi lansia paling rendah adalah Propinsi Papua (2,8%), Papua Barat (4,0%) dan Kepulauan Riau (4,0%). (Kemenkes ri, 2016). Populasi lansia di Klaten mencapai 406.791 jiwa (35,1%), dengan rentang usia 45 – 49 tahun sejumlah 84.411 jiwa (20,7%),

usia 50 – 54 tahun sejumlah 78.274 jiwa (19,2%), usia 55 – 59 tahun sejumlah 68.579 jiwa (16,8%), usia 60 – 64 tahun sejumlah 53.190 jiwa (13%), usia lebih dari 65 tahun sejumlah 122.364 jiwa (30%) (BPS, 2015).

Perubahan fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler pada lanjut usia ditandai dengan adanya pengapuran pembuluh darah atau arteriosklerosis yang mengakibatkan pembuluh darah menjadi kaku dan mengalami penurunan elastisitas, kondisi ini membuat cardiac output menurun serta peningkatan resistensi pembuluh darah, sehingga mempengaruhi kerja jantung menjadi semakin tinggi untuk memompa darah (Azizah, 2011, h12). Pada lansia akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung, jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini nantinya akan berhubungan dengan kelainan pada system kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Fatimah, 2012, h17).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah secara tidak wajar dan terus menerus karena rusaknya salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan darah tetap normal. Hipertensi pada lansia adalah penyakit dimana tekanan darah batas atas (sistolik) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah bawah (diastolik) lebih dari 90 mmHg (Azizah, 2012, h27). Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung pada lansia bekerja lebih keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, mata. Hipertensi merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung (*Heart Attack*), hipertensijuga sering disebut *The Silent Killer* karena

hanya menimbulkan beberapa gejala, seseorang dapat menderita hipertensi tanpa mengetahuinya (Purnomo, 2009).

Joint nasional committee on prevention, detection, evaluation, and treatment on high blood pressure VII (JNC-VII) mengemukakan hampir 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia, sedangkan badan kesehatan dunia (WHO) menyebutkan hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang terus membesar. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi (WHO, 2015).

Di Indonesia banyaknya lansia yang menderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol (*Controlled Hypertension*), 15% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena mereka tidak menyadari dan tidak mengetahui faktor-faktor risikonya (WHO.2015)

Jawa tengah merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi lansia dengan hipertensi lebih tinggi dari angka nasional, prevalensi kasus lansia dengan hipertensi di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2014 sebesar 1,96% mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 1,67% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2014). Jumlah penderita lansia yang menderita hipertensi di Kabupaten Klaten sebanyak 5.651 kasus dengan kasus tertinggi di kecamatan Cawas sebanyak 629 orang lansia (Dinas Kesehatan Kab. Klaten Tahun 2017).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi salah satunya adalah obesitas. Kombinasi dari obesitas dan dengan faktor lain sering disebut dengan metabolic sindroma yang mana akan selalu meningkatkan resiko hipertensi

(Wood, 2008). Seseorang yang mempunyai peningkatan berat badan lebih dari 20%, hiperkolesterol dan kurangnya melakukan aktivitas fisik beresiko terkena hipertensi. Penelitian epidemiologi membuktikan bahwa hipertensi berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular. Beberapa komplikasi yang timbul akibat hipertensi yaitu penyakit jantung koroner, gagal jantung stroke, gagal ginjal kronik, kebutaan karena retinopati hipertensi, esefalopati, dan penyakit arteri perifer. Meningkatnya komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi memerlukan penanganan secara intensif (Maryam, 2008).

Penelitian dari Rustiana (2014) yang meneliti tentang Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ciputat Timur, menunjukkan faktor resiko pada penderita hipertensi adalah jenis kelamin perempuan yang lebih dominan sejumlah 82, umur pada rentang 57-76 sejumlah 90, riwayat keluarga dengan hipertensi sejumlah 82, tidak melakukan olahraga sejumlah 96, stress sejumlah 68, makan-makanan asin sejumlah 85, kebiasaan merokok 27. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciputat Timur tahun 2014 adalah lebih dominan pada pasien yang sering mengkonsumsi makanan asin sebesar 85. Konsumsi sodium akan mengaktifkan mekanisme vasopresor dalam sistem saraf pusat dan menstimulasi terjadinya retensi air yang berakibat pada peningkatan tekanan darah.

Upaya untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi berupa deuretik tiazid, beta blocker, ACE Inhibitor, dan alpha blocker, sedangkan terapi non

farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih. Pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur (Widyanto & Triwibowo, 2013)

Jenis latihan fisik/olahraga yang bisa dilakukan antara lain senam Hipertensi. Senam Hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Hermawan, 2017). Hasil penelitian dari Hernawan (2017) terdapat 28 lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Surakarta menunjukkan pemberian senam hipertensi sebanyak 4 kali dalam 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah dan hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Wredha Panjang Surakarta.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Mei 2018 di Desa Barepan Cawas Klaten didapatkan data jumlah lanjut usia yang mengikuti kegiatan senam ada 65 orang dan terdapat lansia yang menderita hipertensi ada 32 orang (49,2%), peneliti melakukan studi pendahuluan dengan senam hipertensi terhadap 10 orang lansia yang menderita hipertensi pada tanggal 9 Maret 2018 dan sebelum melakukan senam didapat tekanan darah pada lansia yaitu

No	Nama	Umur	TD Sebelum	TD Sesudah
1.	ibu N	66 tahun	162/94	160/94
2.	Ibu B	64 tahun	155/94	154/94

3.	ibu TN	64 tahun	165/96	165/96
4.	ibu S	68 tahun	151/94	151/94
5.	ibu M	62 tahun	160/91	158/90
6.	ibu H	65 tahun	160/90	160/90
7.	ibu TS	60 tahun	156/98	155/97
8.	ibu S	62 tahun	155/94	153/92
9.	ibu B	68 tahun	161/90	160/96
10.	ibu S	60 tahun	160/92	160/92

Dan kemudian 10 lansia yang menderita hipertensi tersebut diberi senam hipertensi selama 20 menit dan didapatkan 6 lansia mengalami penurunan tekanan darah dan 4 lansia lainnya tekanan darahnya masih tetap. Diketahui di Desa Barepan penanganan hipertensi pada lanjut usia yang dilakukan selama ini hanya berfokus pada obat yaitu obat generik hipertensi captopril dan obat generik hipertensi nifedipindan tidak ada diet khusus pada penderita hipertensi, untuk olahraga atau senam dilakukan seminggu 2 kali di Balai Desa Barepan yaitu setiap hari rabu dan jumat jam 07.00 yang bertujuan untuk mengatasi lansia yang menderita hipertensi, tetapi hanya senam biasa yang tidak berfokus pada penurunan hipertensi. Dan selama diberi senam lansia yang menderita hipertensi tidak mengalami perubahan pada tekanan darahnya karena para lansia tersebut tidak diimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat. Hal ini dapat di simpulkan bahwa lansia yang berada di Desa Barepan tidak mengalami penurunan tekanan darah meskipun melakukan senam lansia selama seminggu sekali hal tersebut dikarenakan lansia yang menderita hipertensi tidak di imbangi pola makan yang baik.

B. Rumusan Masalah

Dari studi pendahuluan di Desa Barepan Cawas didapatkan bahwa selama diberi senam lansia yang menderita hipertensi tidak mengalami perubahan pada tekanan darahnya karena para lansia tersebut tidak diimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : “Apakah ada Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Di Desa Barepan Cawas Klaten”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Barepan Cawas Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan senam hipertensi.
- c. Mengetahui tekanan darah setelah diberikan senam hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada wilayah Desa Barepan Cawas Klaten agar menjadi salah satu pilihan untuk memasukan dalam program-program posyandu lansia.

2. Bagi Masyarakat/Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat/lansia terutama untuk membimbing /memotivasi lansia dalam melakukan senam hipertensi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai salah satu alternative yang dapat digunakan bagi lansia untuk menangani masalah hipertensi yang dihadapi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar/acuan dilakukannya penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan senam lansia terhadap tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. penelitian sebelumnya

No	Nama/Judul	Variabel	Jenis Penelitian	Analisis Data	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Usia "BETHANY" Semarang	Variabel Bebas Senam Lansia Variabel Terikat Penurunan Tekanan Darah	<i>Quasy Eksperiment</i>	Univariat dan Bivariat	Ada Pengaruh Antara Senam Lansia Dengan Penurunan Tekanan Darah Hasil Nilai P = 0,000 / 0,05	Variabel Penelitian yaitu pengaruh dan pelaksanaan
2	Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah	Variabel Bebas Senam Aerobik Low Impact Variabel	<i>Quasy Eksperiment</i>		Ada pengaruh senam Aerobik Low Impact Terhadap	Variabel Penelitian yaitu pengaruh dan pelaksanaan

	Penderita Hipertensi	Terikat Tekanan Darah		Tekanan Darah Penderita Hipertensi Hasil nilai P value 0,000 (<i>sistole</i>) dan p value 0,000 (<i>diastole</i>) (p<0,05)	
3	Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah	Variabel Bebas Senam Bugar Lansia Variabel Bebas Tekanan Darah	<i>one-group pre test and post test design</i>	Ada Pengaruh Senam Bugar Lansia Dengan Tekanan Darah Nilai P = 0.009/ (P<0.05)	Variabel Penelitian yaitu pengaruh dan pelaksanaan
