

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Semua orang akan mengalami proses tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang akhir (Azizah, 2011) Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2000 dalam (Padila, 2013) , lansia dikelompokkan menjadi 4 tahap yakni usia pertengahan (middle age) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lansia (elderly) antara 60 dan 74 tahun, lansia tua (old) antara 75 dan 90 tahun, dan sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Ada 19 (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenkes RI 2017). Berdasarkan data lansia di Jawa tengah pada tahun 2016 mencapai 2.729.117 jiwa , jumlah lansia perempuan lebih besar 1.505.597 jiwa sedangkan laki-laki 1.223.520 jiwa. Jumlah lansia di Klaten mengalami kenaikan hingga pada tahun 2016 mencapai 181.630 (15,61) . (BPS, 2016)

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Secara umum, menjadi tua atau menua (*ageing process*) ditandai oleh kemunduran-kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik dan kemunduran kemampuan kognitif yang seringkali menimbulkan masalah kesehatan (Maryam, S., Ekasari, M.F., Rosidawati, A. J. & Batubara, 2008)

Kemunduran fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler. Perubahan sistem kariovaskuler pada lanjut usia ditandai dengan adanya pengapuran pembuluh darah menjadi kaku dan mengalami penurunan elastisitas pembuluh

darah sehingga kondisi ini membuat cardiac output meningkat serta peningkatan resistensi pembuluh darah, sehingga mempengaruhi kerja jantung menjadi tinggi untuk memompa darah sehingga menyebabkan hipertensi (Azizah, 2011) Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya penyakit kardiovaskular dan merupakan masalah utama di negara maju maupun berkembang. Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat (Destiani, D. P., Rina, S., Eli, S., Ellin, F., & Syahrul, 2015)

DINKES JATENG (2017) memaparkan jumlah penduduk berisiko (> 18 th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 tercatat sebanyak 8.888.585 atau 36,53 persen. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 13,10 persen, lebih rendah dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 13,16 persen. (RISKESDAS, 2018) memaparkan Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dapat di jumpai dari berbagai umur. Hipertensi menurut karakteristik kelompok umur paling banyak ditemukan pada umur 55-64 sebanyak 55,23%, 65-74 sebanyak 63,22%, dan lansia umur 75 keatas sebanyak 69,53%. Jawa tengah merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi lansia hipertensi sebanyak 37,57 % . Jumlah kasus lansia dengan hipertensi di kabupaten Klaten yaitu sebanyak 10.034 kasus, kasus tertinggi yaitu berada di kecamatan Kalikotes sebanyak 4.621 kasus. (DINKES, 2018)

Kasus hipertensi yang tidak di tangani menyebabkan dampak seperti penyakit angina pektoris, gagal ginjal bahkan stroke. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya terapi farmakologis yang menggunakan obat antihipertensi (diuretik, beta-blocker, ACE inhibitor). Terapi farmakologi yang di konsumsi secara terus menerus dapat menyebabkan efek yang tidak baik bagi lansia yang telah mengalami penurunan fungsi tubuh seperti rasa dingin pada tangan dan kaki, depresi, disfungsi ereksi, insomnia dan gangguan tidur (Hawari, 2011; Kowalski, 2010). Penanganan non farmakologis yang sesuai bagi lansia dengan hipertensi yaitu terapi komplementer dan modalitas fisik. Penatalaksanaan non farmakologis penyakit hipertensi berupa jus mentimun (Kharisna, D., Dewi, W. N., & Lestari, 2012), Jus belimbing manis

(Berawi, K. N., & Pasya, 2016) terapi bekam dan akupuntur (Santi, Y. R., Paratmanitya, Y., 2014), relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender (Kusyanti, E., Santi, N. K., & Hapsari, 2018), relaksasi otot progresif (Rahmawati, P. M., Musviro, & Deviantony, 2018), Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik (Pangaribuan, B. B., & Berawi, 2016) Senam *Zumba Gold* untuk menurunkan tekanan darah belum ada.

(Zumba Fitness LLC, 2014) memaparkan aktivitas fisik yang sering kita jumpai dan populer yaitu senam aerobik, senam aerobik adalah senam yang dilakukan secara berkelompok yang dapat memberikan perasaan senang sehingga orang yang melakukan senam ini dapat mengikuti gerakan secara teratur. Sejauh ini olahraga aerobik berkembang dari mulai jenis aerobik bahkan dari gerakannya. Salah satu aerobik yang banyak digemari wanita saat ini adalah *Zumba*. *Zumba* merupakan senam yang populer di Dunia dimana banyak orang yang berpartisipasi dalam senam ini (Mary Luettgen, Carl Foster, Scott Doberstein, Rick Mikat, 2012) *Zumba* Salah satu latihan yang berkelompok dengan bentuk kegiatan fisik yang terprogram untuk memperbaiki kesehatan dan bentuk tubuh. Latihan ini menggabungkan gerakan *salsa*, *samba* dan *cumbia*, *reggaeton* dan tarian Amerika latin yang mendasari dari gerakan aerobik (Zumba Fitness LLC, 2014) Salah satu macam *Zumba* yang cocok untuk lansia yaitu *Zumba Gold*.

Zumba gold adalah bentuk modifikasi dari *Zumba* yang dirancang untuk orang dewasa yang menampilkan gerakan intensitas rendah daripada *Zumba*. Dilakukan selama 50 menit termasuk langkah-langkah dari *salsa*, *samba*, *merengue*, *cha-cha*, *mambo*, *cumbia*, dan *reggaeton*. (June, 2016). *Zumba Gold* adalah gerakannya kurang intens, pada saat pemanasan dan pendinginan lebih lama, dan rutinitas tariannya tidak begitu rumit sehingga mudah untuk di tiru. Namun tidak menghilangkan sifat gerakan asli *Zumba* (HealthPro, 2014). Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress, dan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. (Pangaribuan, B. B., & Berawi, 2016)

(Harber, P.M., & Scoot, 2009) menjelaskan senam *Zumba* dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang-orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung dari individu yang rajin berolahraga berkontraksi lebih sedikit dari pada otot jantung orang yang jarang berolahraga untuk memompakan volume

darah yang sama. Karena latihan aktivitas fisik senam *Zumba* dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolic. *Zumba Gold* dapat dilakukan selama 15-45 menit secara kontinu dengan frekuensi latihan 3-4 kali seminggu, waktu yang dilakukan dapat dilakukan pagi maupun sore hari (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi dan Batubara. 2008 dalam Dea, 2018). Penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh senam *Zumba* terhadap pengurangan fat thickness (Yesi & Kurniawati, 2017), meningkatkan kualitas tidur (Anggraeni, E., Sutadipura, N., & Kharisma, 2017), menurunkan kadar trigliserida (Rembang, A. A., Rampengan, J. J., & Supit, 2015) penurunan stress (Agustina, 2018) Penelitian tentang pengaruh *Zumba Gold* terhadap penurunan tekanan darah belum pernah diteliti.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada saat wawancara ke Dinkes didapatkan kasus hipertensi yang 5 besar yaitu di daerah Klaten Selatan, Kalikotes, Juwiring, Ngawen, Delanggu. Saat wawancara ke puskesmas Kalikotes didapatkan kasus terbanyak di daerah jimbung kemudian wawancara ke Dukuh Sorobujan, Nyanan, dan kauman. Wawancara yang di dapatkan dengan kader Posyandu Sorobujan di dapatkan 60 lansia, dukuh Nyanan di dapatkan 69 lansia, dukuh Kauman di dapatkan 24 lansia . Di dukuh Nyanan dan kauman dan Sorobojan terdapat posyandu yang aktif yaitu posyandu balita, remaja dan lansia, saat dilakukan wawancara pada lansia setiap posyandu didapatkan hampir semua lansia saat mengalami tekanan darah tinggi yaitu merasakan pusing, tengkuk terasa berat,dan susah tidur. Kegiatan posyandu lansia yaitu cek kesehatan seperti tinggi badan, berat badan, cek asam urat, kolesterol, kemudian cek tekanan darah dan memberikan pelayanan obat. Belum ada kegiatan seperti senam yang dilakukan.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *Zumba Gold* terhadap penuruna tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu lansia Desa Jimbung, Kalikotes, Klaten.

B. Rumusan Masalah

Lansia paling sering mengalami kemunduran fisik seperti kemunduran pada sistem kardiovaskuler. Perubahan sistem kardiovaskuler pada lanjut usia ditandai dengan adanya pengapuran pembuluh darah menjadi kaku dan mengalami penurunan elastisitas sehingga mengalami hipertensi, upaya yang dilakukan untuk menangani hipertensi dapat ditangani dengan farmakologis contohnya obat-obatan dan nonfarmakologis seperti terapi fisik yang sesuai untuk lansia yaitu *Zumba Gold*.

Dari uraian latar belakang diatas dapat diambil masalah “Apakah ada pengaruh *Zumba Gold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum penelitian:

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui pengaruh senam *Zumba Gold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Tujuan khusus penelitian yaitu untuk:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan senam *Zumba Gold*.
- c. Mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan senam *Zumba Gold*.
- d. Menganalisa pengaruh senam *Zumba Gold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara praktis sebagai berikut:

1. Bagi tenaga kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi literatur intervensi nonfarmakologis untuk lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas.

2. Bagi lansia

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif latihan rutin bagi lansia agar dapat menurunkan tekanan darah.

3. Bagi peneliti lain

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi literatur untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Hernawan, A. D., Alamsyah, D., & Sari, (2017) “Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik *Low Impact* Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya”. Tujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi senam aerobik *low impact* dan murottal quran terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma kabupaten Kuburaya. Jenis penelitian ini adalah bersifat eksperimen semu (*Quasi eksperiment*) *one group pre-test post- test desain*. Menggunakan teknik total sampling dengan uji statistik yang di gunakan adalah uji T berpasangan pada satu kelompok yang sama. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tekanan lansia sebelum senam aerobik *low impact* dan terapi murottal quran sebagian besar responden memiliki tekanan sistolik 150 mmHg dengan prosentase 42,8 % dan diastolik sebagian besar 90 mmHg sebesar 42,8%. Sedangkan sesudah perlakuan sebagian besar sistolik 130 mmHg dengan presentase 47,5% dan diastolik sebagian besar 70 mmHg dengan presentase 47,6%, kesimpulannya yaitu ada pengaruh dari senam aerobic *low impact* dan terapi murottal.

Perbedaan dengan peneliti yaitu di variabel bebas, variabel bebas peneliti yaitu *Zumba Gold*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*

2. Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Susanto, (2018) “Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan preekperiment design One Grup Pre Post Test yang menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini yaitu total sampling. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam anti hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember dengan p-value = 0,001.

Perbedaan dengan peneliti yaitu terdapat pada variabel bebas dan. Variabel bebas peneliti yaitu *Zumba*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*

3. Rofika & Yuniastuti, (2018) Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure Among Elderly With Hipertension in Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas senam tera dan senam jantung sehat pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian ini yaitu quasi eksperiment dengan desain Nonequivalent Control Group. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan ukuran sampel ditentukan oleh rumus Slovin. Hasil dari penelitian ini yaitu senam tera dan senam jantung sehat sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Perbedaan dari penelitian ini yaitu rancangan metode penelitian dan pengambilan sampel. Rancangan metode penelitian peneliti yaitu Quasy Eksperiment dengan rancangan One Grup Pre Post Test. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*