

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Data dunia menunjukkan bahwa pada tahun 2015 jumlah lansia mencapai 12,3%, tahun 2025 mencapai 14,9% dan tahun 2030 mencapai 16,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, 2018). Jumlah ini tidak sedikit, semakin banyak jumlah lansia apalagi lansia yang memerlukan bantuan kesehatan tentu akan memberikan kesulitan bagi keluarga, bahkan menghambat pembangunan bangsa, oleh sebab itu penting menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Lansia akan mengalami banyak masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh. Penurunan fungsi tubuh ini diakibatkan dari adanya proses penuaan yang mengakibatkan beberapa perubahan pada lansia berupa perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan fisiologis pada lansia yang sering terjadi adalah pada penurunan system kekebalan tubuh. Gangguan yang paling banyak dialami oleh lansia salah satunya adalah gangguan pada system kardiovaskuler. Lansia beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degenerative, salah satu penyakit yang sering di alami oleh lansia adalah hipertensi, karena tidak memperhatikan gaya hidup serta diet tinggi garam atau

kandungan lemak sehingga dapat berkembangnya penyakit hipertensi (Muhammad, 2010).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik, sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90mmHg (Price and Wilson 2006).

World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar. Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 sebesar 34,1%. Sedangkan prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur tahun 2018 sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334.

penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (*Profil Kesehatan Jawa Timur*, 2020). Data penyakit hipertensi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang pada tahun 2017, penderita hipertensi berjumlah 7.475 orang. Berdasarkan data di Puskesmas Turen per bulan Agustus 2021 total sebanyak 291 lansia di desa Talok yang menderita hipertensi dengan jumlah 90 orang penderita laki-laki dan 201 penderita wanita.

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Potter & Perry, 1997).

Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Kegiatan terapi non farmakologis yang bisa dilakukan adalah senam. Manfaat senam adalah melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah keoposnya tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Salah satu olahraga yang aman dan bisa menurunkan perubahan fungsi tubuh adalah senam. Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat

meningkatkan kebugaran fisik pada lansia, sehingga senam lansia bias meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga bisa menjaga elastisitasnya (Nugroho, 2011).

Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh dan olahraga sangat berperan penting dalam pengobatan tekanan darah tinggi, manfaat olahraga adalah meningkatkan jasmani, mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengoroposan tulang, membakar kalori dan mengurangi stress dan mampu menurunkan tekanan darah. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada usia lanjut dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional, bahkan latihan teratur dapat menurunkan tekanan darah 5-10 mmHg baik pada tekanan sistolik dan diastolik, olahraga yang tepat untuk lansia adalah senam lansia (Divine, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Jatiningih, Sudaryanto dan Betty pada tahun 2015 menunjukkan bahwa pemberian senam lansia kepada responden yang mengalami hipertensi dilakukan 40 menit sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Dari 32 lansia penderita hipertensi semua memenuhi kriteria inklusi dan tidak ada yang drop out. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 32 responden mengalami penurunan tekanan darah. Semua responden mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan mereka aktif mengikuti gerakan senam dan mengikuti prosedur senam yang benar secara berkontinuitas yaitu melakukan pemanasan, latihan inti serta latihan pendingin atau penutup.

Oleh karena itu, peneliti akan meneliti pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Turen tindakan yang dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah mengkonsumsi obat medis dan meminum ramuan herbal seperti jus timun dan rebusan daun belimbing, sedangkan senam lansia belum dipahami sama sekali. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Gambaran Pemberian Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Turen ”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran Pemberian Senam Lansia Terhadap *Tekanan Darah* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Turen

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pemberian Senam Lansia Terhadap *Tekanan Darah* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Turen

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sebelum Dilakukan Senam Lansia.
2. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sesudah Dilakukan Senam Lansia.
3. Mengidentifikasi Pemberian Senam Lansia Terhadap *Tekanan Darah* Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Turen

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai gambaran pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan terhindar dari komplikasi penyakit hipertensi

2. Bagi Lahan Penelitian

Sebagain acuan untuk mengetahui gambaran pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah lansia sehingga dapat mengontrol tekanan darah pada lansia dan terhindar dari komplikasi penyakit hipertensi.

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1 Bagi Peneliti

Untuk mengetahui dan menganalisis gambaran pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah.

- 2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai Perbandingan dan acuan bagi penelitian selanjutnya untuk menganalisis gambaran pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan terhindar dari komplikasi penyakit hipertensi.