

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua merupakan proses yang pasti akan dilalui oleh semua orang. Berdasarkan UU No. 13/Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, yang dikatakan lansia yaitu seseorang yang usianya lebih dari 60 tahun (Dewi, S., 2014). Jadi, lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (>60tahun). Masa lansia merupakan tahap akhir dalam pertumbuhan. Lansia mengalami proses degenerasi atau penurunan fungsi dalam dirinya. Dalam pandangan masyarakat lansia identik dengan penyakitan, tidak bisa mandiri selalu bergantung terhadap orang lain atau anggota keluarganya.

Jumlah lansia ini diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya. Data dari WHO pada tahun 2013 diperkirakan lebih dari 692 juta jiwa dan tahun 2025 diperkirakan prevalensi lansia meningkat menjadi 1,2 milyar jiwa (Papatungan et al., 2020). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia 15,1 juta jiwa tahun 2000 dengan usia harapan hidup 64,05 tahun. 19 Juta jiwa lansia pada tahun 2006 dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Jumlah lansia terus meningkat dan diperkirakan tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 29 juta jiwa (Haryati & Kristanti, 2018). Menurut Kemenkes RI 2017 berdasarkan BPS tahun 2017 tercatat jumlah lansia di Indonesia sejumlah 23,66 juta jiwa dan di Kota Malang pada tahun 2017 mencapai 501.600 jiwa lansia (Fitriani, 2019). Seiring bertambahnya jumlah lansia setiap tahunnya, hal ini dapat menyebabkan beban

pemerintah yang dikarenakan gangguan kesehatan yang dialami lensia. Salah satunya yaitu penyakit hipertensi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang yang dialami oleh banyak orang. Hipertensi lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi oleh masyarakat umum. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah pada seseorang melebihi batas normal, yangmana sistoliknya lebih dari 140 mmHg, diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Andari et al., 2020). Penyakit hipertensi juga disebut sebagai *the silent disease* atau penyakit yang membunuh diam-diam karena pada sebagian orang penderita hipertensi ada yang tidak merasakan gejala meningkatnya tekanan darah. Menurut Asan & Sambriong (2016, dalam Suwanti et al., 2019) menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi, dan lansia memiliki resiko 11 kali lebih besar mengalami hipertensi. Hal ini karena pada lansia mengalami proses degenerasi dengan terjadinya penurunan kekuatan pembuluh darah dan elastisitas pembuluh arteri menurun. Kurangnya aktivitas pada lansia juga menjadi penyebab timbulnya hipertensi.

Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga yaitu mencapai 6,8% dari populasi kematian semua umur di Indonesia (Arif et al., 2013). Menurut WHO prevalensi terjadinya hipertensi diseluruh dunia sekitar 927 juta (26,4%) masyarakat dunia mengalami penyakit hipertensi, dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2030 nanti (Apriliyanti & Fabriyani, 2017). Berdasarkan data Riskesdas Kementrian Kesehatan RI tahun 2018, hipertensi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun (55,2%) (J., Harsimanto, et al., 2020). Menurut Dinkes Provinsi Jawa Timur tahun 2017, pada tahun 2016

prosentase prevalensi penderita hipertensi Jawa Timur sebesar 13,43% (Arum, 2019). Di kota Malang berdasarkan data dari Dinkes Kota Malang tahun 2017, jumlah penderita hipertensi selama tahun 2014 sampai tahun 2016 yaitu 26.627 jiwa (34,41%) (Nurmayanti & Teguh, 2020). Untuk menangani hipertensi dapat dilakukan dengan mengatur pola hidup sehat salah satunya dengan meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga rutin seperti berjalan kaki di pagi hari, senam dan dengan terapi farmakologis.

Jumlah penderita hipertensi dapat diturunkan dengan penatalaksanaan yang tepat yaitu penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Senam ergonomik merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Senam ergonomik adalah suatu teknik senam yang gerakannya terilhami oleh gerakan sholat yang sesuai dengan kaidah-kaidah (Nurfitri et al., 2018). Senam ergonomik merupakan suatu metode senam yang praktis, efisien, efektif dan logis untuk dilakukan dalam upaya memelihara kesehatan tubuh. Senam ergonomik dapat dilakukan sebagai senam rutin setiap hari, atau juga dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu (Sagiran, 2012 dalam Hanik, 2018). Senam ergonomik dapat dilakukan dalam waktu 20-25 menit. Manfaat yang ada dalam senam ergonomik antara lain: dapat membantu mengembalikan posisi tubuh dan kelenturan sistem syaraf, melancarkan aliran darah dalam tubuh, serta manfaat lainnya yang baik untuk tubuh. Seorang lansia yang mendapat aktivitas fisik salah satunya yaitu senam dan apabila dilakukan dengan rutin, dapat meningkatkan kebugaran fisik lansia tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitri et al. (2018) yaitu data dari kunjungan petugas kesehatan ke salah satu posyandu lansia, rata-rata

terdapat 11-14 lansia yang menderita hipertensi dan penatalaksanaannya hanya diberikan obat antihipertensi dengan dosis tertentu yaitu *Amlodipine* 2,5mg dan 5 mg. Tekanan darah rata-rata lansia hipertensi sebelum melakukan senam ergonomik yaitu 160/95 mmHg, sedangkan setelah melakukan senam ergonomik selama 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu yaitu 145,33/89,67 mmHg (Andari et al., 2020). Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Syahrani (2017), terjadi penurunan tekanan darah pada lansia yakni sebelum dilakukan senam ergonomik tekanan darah lansia hipertensi yaitu 154,57 mmHg dan setelah dilakukan senam ergonomik selama 2 minggu sebanyak 6 hari atau 3 kali dalam seminggu yaitu 132,19 mmHg. Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam ergonomik pada lansia hipertensi. Senam ergonomik yang dilakukan tentunya harus sesuai dengan prosedur. Gerakannya yang logis, efektif dan efisien dapat membantu lansia hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Hal inilah yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan “bagaimana gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi akibat senam ergonomik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menjelaskan tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi
2. Menjelaskan tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan yang luas mengenai penerapan senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah khususnya pada lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Bagi lansia penderita hipertensi dapat menggunakan senam ergonomik sebagai alternatif untuk penatalaksanaan menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peneliti mengenai senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan data untuk mengembangkan penelitian mengenai senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.