

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam fungsi dan struktur yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif misal, hipertensi, arteriosklerosis, diabetes melitus, dan kanker, serta berbagai kemampuan yang pernah dimilikinya (Pratiwi, 2013).

World Health Organization (WHO) memperkirakan proporsi penduduk lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 menjadi 22% pada tahun 2050. Pada tahun 2000 populasi penduduk lanjut usia berjumlah 605 juta jiwa, akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2012). Dengan meningkatnya penduduk lansia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Penduduk lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu labilitas tekanan darah (Astari, 2013).

Secara global di seluruh dunia sekitar 972 juta orang pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 juta sisanya berada di Negara sedang

berkembang, termasuk Indonesia (Soedirjo, 2008). Beberapa faktor dikemukakan relevan terhadap penyebab hipertensi, yaitu genetik, jenis kelamin, usia, natrium, obesitas, perokok, aktivitas fisik, dan stress.

Seiring bertambahnya usia proses perusakan jaringan meningkat dan pembentukan tulang melambat, ini terjadi akibat menurunnya aktivitas tubuh yang menyebabkan tubuh tidak bugar dan segar pada usia tua. Olahraga seperti senam yang teratur sangat dianjurkan untuk mencegah lansia terkena penyakit kronis seperti peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Persentase penduduk lansia yang melakukan kegiatan olahraga di daerah perkotaan sebesar 12,90% jauh lebih tinggi daripada penduduk lansia dipedesaan yaitu sebesar 2,63% (Komnas Lansia, 2010).

Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Semua jenis senam dan aktivitas dengan olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun keatas).

Dewasa ini senam aerobik banyak dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan merupakan salah satu bentuk latihan aerobik selain jogging, berlari, bersepeda, berenang, loncat tali, senam atau menari, dan permainan seperti lari, tennis dan sepak bola. Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot terutama otot besar dengan gerakan terus menerus, berirama, maju, berkelanjutan (Widianti & Proverawati, 2010).

Menurut (Tangkudung, 2014), pada satu penyelidikan menyatakan bahwa senam aerobik dapat menurunkan tekanan darah dari penderita hipertensi. Para pasien hipertensi sering dicoba dengan berbagai macam obat hipertensi sebelum ditemukan pengobatan yang dapat ditoleransikan efek sampingnya. Olahraga sungguh menjadi obat alamiah yang efektif, olahraga dapat membuat kerja jantung efisien, membakar lemak sehingga lemak yang menyumbat dinding pembuluh darah dapat berkurang dan hipertensi secara otomatis dapat menurun, pembuluh darah jantung atau arteri koronaria akan lebih besar dan lebar dibandingkan dengan orang tidak berolahraga sehingga akan memperlancar aliran darah dan timbulnya resiko hipertensi dapat dicegah, mencegah terjadinya penggumpalan darah, sehingga kerja jantung akan lebih ringan.

Meskipun telah ada bukti olahraga mampu menurunkan tekanan darah tinggi, terkadang dalam melaksanakan hal tersebut tidaklah mudah, sehingga perlu diperhatikan dalam memilih olahraga. Olahraga aerobik yang tepat untuk lanjut usia penderita hipertensi adalah senam aerobik *low impact*. Senam aerobik *low impact* hanya mempunyai gerakan ringan seperti berjalan di tempat, menekuk siku, dan menyerongkan badan, diiringi alunan musik yang tidak terlampau keras tapi membuat bersemangat. Senam aerobik *low impact* inilah yang tepat digunakan untuk lansia.

Melihat dari masalah diatas, fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam kapasitas fisik dan kemampuan fungsional serta meningkatkan derajat kesehatan yang salah satunya dengan metode latihan, maka dari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan apakah ada

pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada beda pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui beda pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang beda pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

2. Manfaat Penelitian

- a. Sebagai pembelajaran untuk melakukan penelitian
- b. Menambah wawasan dalam berfikir ilmiah
- c. Memperoleh informasi dan pengetahuan tentang beda pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

3. Manfaat Praktisi

a. Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan pengetahuan oleh responden, sehingga responden mengetahui tentang beda pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

b. Pengelola Kelompok Senam

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi serta evaluasi agar pengelola kelompok senam dapat melakukan upaya pencegahan terhadap pasien dengan penyakit degeneratif, khususnya penyakit tekanan darah tinggi dengan melakukan kegiatan kebugaran seperti senam secara rutin.

c. Peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.