

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup 64,05 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu (Dinkes, 2011).

Menurut Depkes RI (2010) hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo Jawa Tengah, kasus tertinggi penyakit tidak menular pada tahun 2011 adalah kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah, dari total 1.409.857 kasus yang dilaporkan sebesar 62,43% (880.193 kasus) adalah penyakit jantung dan pembuluh darah. Prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2011 sebesar 1,96% menurun bila dibandingkan dengan tahun 2010 sebesar 2,00% (Dinkes, 2011). Pada lansia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, penurunan denyut jantung, penurunan terhadap toleransi latihan dan penurunan kapasitas.

Salah satu kemunduran fisik lansia yang sering terjadi adalah kemunduran sistem kardiovaskuler. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% per tahun, berkurangnya

denyut jantung terhadap respon stress, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer (Mubarak, 2006). Rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit.

Sekitar 60% lansia akan mengalami peningkatan tekanan darah setelah berusia 75 tahun (Nugroho, 2008). Kontrol tekanan darah yang ketat pada lansia berhubungan dengan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah yang tak terkontrol dan beberapa penyakit lainnya, misalnya diabetes mellitus, serangan stroke, infark miokard dan penyakit vaskuler perifer.

Penanganan masalah lansia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus berpacu dengan pertambahan jumlahnya. Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan lansia ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Pembinaan lansia di Indonesia dilaksanakan berdasarkan peraturan Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia yang menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan dimaksudkan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan lansia, upaya penyuluhan, penyembuhan dan pengembangan lembaga. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok lansia, pemerintah telah

mencanangkan pelayanan pada lansia melalui beberapa jenjang. pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah Posyandu Lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam.

Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Nugroho, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh penelitian oleh Sukartini (2010) tentang manfaat senam terhadap kebugaran lansia juga menunjukkan bahwa senam dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, namun juga stabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik, pernafasan dan kadar immunoglobulin.

Desa Wotgaleh mempunyai 6 posyandu lansia. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo, dari 6 posyandu lansia semua tidak melaksanakan senam lansia. Di peroleh data jumlah lansia yang terdaftar di 6 posyandu Desa Wotgaleh adalah 112 lansia yang rutin mengikuti kegiatan posyandu. Hasil observasi peneliti, terdapat 32 lansia yang mengalami hipertensi. Kegiatan yang dilakukan di posyandu sebatas pemeriksaan fisik meliputi penimbangan berat badan dan cek

tekanan darah. Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah secara langsung pada 32 lansia yang mengalami hipertensi, tekanan darah antara 150/90 mmHg sampai 180/100 mmHg.

Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah kepada lansia di Desa posyandu Wotgaleh untuk selalu melakukan senam. Judul penelitian yang akan diteliti yaitu : pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di posyandu lanjut usia desa Wotgaleh, Sukoharjo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dirumuskan permasalahannya yaitu : “Apakah ada pengaruh antara senam lanjut usia terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Wotgaleh?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan penyakit hipertensi di posyandu lanjut usia desa Wotgaleh Sukoharjo.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik lansia yang menderita hipertensi meliputi umur, jenis kelamin dan kategori hipertensi.
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah senam lansia
- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam lansia

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat :

1. Bagi puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada bidang puskesmas mengenai gambaran pengaruh senam lansia dengan penurunan tekanan darah sehingga bagi pelayanan kesehatan dapat menjadi perantara untuk mengadakan olahraga/senam bagi para lansia atau pra lansia agar terhindar dari berbagai penyakit kardiovaskuler.

2. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada lansia betapa pentingnya senam untuk menjaga kesehatan baik dimasa sekarang atau untuk masa mendatang.

3. Bidang kader

Diharapkan kader posyandu dapat memberikan latihan senam lansia dengan frekuensi yang rutin, sehingga diharapkan lanjut usia yang mengalami hipertensi dapat terjaga tekanan darahnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya.

#### **E. Penelitian Sejenis**

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian, Tahun	Desain Penelitian	Hasil
Titin Sukartini	Senam terhadap kebugaran lansia, 2010	Quasi eksperimen dengan responden sebanyak 12 orang	Terdapat pengaruh senam tera terhadap stabilitas nadi, tekanan darah sistolik dan diastolik, pernapasan, dan kadar immunoglobulin
Margiyanti	Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, 2010	Pre eksperimen <i>one group pre test-post test design</i> dan jumlah sample sebanyak 12 responden dengan tehnik <i>purposive sampling</i>	Terdapat pengaruh pelaksanaan senam lanisa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
Ohkubo	<i>Effect of exercise training on home blood pressure values in older adults</i> , 2001	Studi <i>crosssectional</i> dengan subyek 39 orang yang terdiri dari 22 orang pada kelompok latihan dan 17 orang pada kelompok kontrol dengan tekanan darah >120 mmHg tanpa penyakit kardiopulmonal-muskuloskeletal	Latihan olahraga sangat efektif untuk lansia dalam menurunkan tekanan darah

Perbedaan antara penelitian-penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada penggunaan desain penelitian yang akan dipakai, lokasi serta jumlah responden. Desain penelitian yang akan gunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian pre eksperimen *pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di posyandu lansia di Desa Wotgaleh Sukoharjo dan jumlah responden sebanyak 32 lansia.