

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Abad ke-21 adalah abad lansia atau disebut dengan istilah *era of population ageing* (Erliana dkk, 2008). Setiap lansia memiliki karakteristik yang dapat dijaga, dirawat, dipertahankan dan dipelihara untuk terwujudnya kualitas hidup lansia yang optimal (Sutikno, 2011). Sensus penduduk yang dilakukan tahun 2000 oleh Dinkes Jawa Barat jumlah lansia di Indonesia 18,2 juta jiwa (8,2%), dan pada tahun 2015 mencapai angka 24,4 juta jiwa (10%) dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia. Hasil sensus tersebut menunjukkan bahwa angka harapan hidup di Indonesia mengalami peningkatan (Erliana dkk, 2008).

Semakin tinggi usia harapan hidup, maka akan menjadi semakin kompleks penyakit yang diderita pada lansia (Kuswardhani, 2006). Angka Harapan Hidup (AHH) adalah suatu patokan yang digunakan untuk menentukan nilai kesehatan pada penduduk. Di setiap wilayah, akan berbeda nilainya, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor (Sugiantari & Budiantara, 2013). Pada tahun 2010 Depkes RI melakukan pendataan dan diketahui bahwa AHH di Indonesia yaitu 69,43 tahun (Sugiantari & Budiantara, 2013).

Survey WHO menunjukkan, setelah dilakukan pendataan, sekitar 972 juta orang penghuni di dunia atau dalam persen sebanyak 26,4% mengidap hipertensi, dimana perbandingan antara pria dan wanita keduanya hampir

sama. 639 orang diantaranya merupakan penduduk dari warga negara berkembang, termasuk Indonesia (Kadulli, 2010). Menurut data Riskesdas (2007) angka prevalensi penderita hipertensi di Indonesia telah mencapai angka 31,7% atau dapat dikatakan 1 dari 3 orang mengalami hipertensi. Orang yang menderita hipertensi biasanya tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, setelah terjadi komplikasi barulah mereka menyadari keberadaan penyakit tersebut, hal ini menyebabkan hipertensi di Indonesia semakin meningkat, maka sama sekali tidak boleh diabaikan (DEPKES, 2009).

Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin tinggi juga faktor yang mendukungnya mengidap hipertensi. Hal ini dapat disimpulkan karena, ketika seseorang bertambah tua maka ia juga mengalami perubahan fisiologis, misalnya penurunan elastisitas arteri dan juga adanya kekakuan pembuluh darah (Rizqiyatuningsih, 2014).

Berdasarkan penelitian terdahulu, walaupun telah dilakukan berbagai tindakan pencegahan dan pengobatan, angka penderita hipertensi pada lansia masih sangat tinggi. Apabila tidak segera ditanggulangi maka akan terjadi komplikasi seperti penyakit kardiovaskuler yang akan meningkatkan prosentase mortalitas pada lansia di Indonesia (Fildzania, 2011). Berdasarkan hal ini lah peneliti ingin melakukan eksperimen pelaksanaan senam hipertensi dengan tujuan yaitu menurunkan angka penderita hipertensi di wilayah kerja kota Surakarta.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kejadian dan resiko hipertensi salah satunya yaitu bertambahnya umur, meskipun faktor yang utama yaitu genetik dan kebiasaan konsumsi garam tinggi (Haendra & Prayitno, 2012). Olahraga ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mencegah terjadinya penyakit lansia seperti hipertensi (Komnas Lansia, 2010), karena senam dilaksanakan di pagi hari di saat kondisi para lansia masih segar dan tidak membuat para lansia lelah.

Berdasarkan Edgar (2009), pengobatan hipertensi adalah dengan konsumsi *antihypertensive agent*, tetapi hasil maksimum dapat diketahui setelah 3 sampai 6 bulan pengobatan. Selain dengan pengobatan, dapat di *manage* dengan beberapa cara yaitu menurunkan berat badan, mengatur jadwal makan, diet rendah sodium, aktivitas fisik, dan membatasi konsumsi alkohol. Edgar (2009) menyimpulkan bahwa diet rendah sodium dapat menurunkan tekanan darah 2-8 mmHg dan aktivitas fisik (*regularaerobic physical*) yang dilakukan seminggu sekali selama 30 menit dapat membantu penurunan tekanan darah sistole sebanyak 4-9 mmHg.

Kegiatan senam merupakan salah satu metode yang tidak memerlukan alat bantu, tidak menggunakan beban dan gerakan yang sederhana sehingga baik diindikasikan untuk para lansia. Kegiatan senam hipertensi memberikan banyak manfaat untuk para lansia terutama dalam memperbaiki tekanan darah yang tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan, di panti wredha ini belum pernah diajarkan senam hipertensi. Panti wredha Dharma Bhakti Wonogiri memiliki kapasitas penghuni 45 orang, berdasarkan otonomi peraturan

daerah, panti wredha ini hanya dapat menerima warga asli yang berdomisili di Wonogiri, namun saat ini hanya terdapat 22 orang lansia yang masih terdaftar. Dari 22 orang penghuni panti, jumlah lansia penderita hipertensi yaitu sebanyak 14 orang.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi di Indonesia adalah penyakit di masyarakat dengan prevalensi yang masih sangat tinggi pada lansia. Kesadaran masyarakat tentang hipertensi masih sangat rendah.

Lansia dengan hipertensi umumnya hanya mengonsumsi obat. Aktivitas fisik seperti senam yang bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, merelaksasikan otot dan pembuluh darah, masih jarang dilakukan, termasuk lansia panti wredha Dharma Bhakti Wonogiri maupun di Pajang Surakarta ini belum pernah diajarkan kegiatan senam hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan peneliti adalah apakah ada “Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti wredha Dharma Bhakti Wilayah Kerja Kota Surakarta”?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk meneliti adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti wredha Dharma Bhakti wilayah kerja kota Surakarta.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum perlakuan senam pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol
- b. Mengetahui perbedaan tekanan darah sesudah perlakuan senam pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol
- c. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti wredha Dharma Bhakti Wonogiri dan panti wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan kegiatan kebugaran untuk para lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Wonogiri. Kegiatan kebugaran tersebut diharapkan berguna untuk para lansia terutama lansia penderita hipertensi.

### 2. Bagi Penderita

Dapat digunakan sebagai alternatif aktivitas ringan yang tidak membuat penderita mudah bosan dalam tujuannya yaitu menurunkan tekanan darah lansia hipertensi di panti wredha Dharma Bhakti Wonogiri

### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bertujuan agar peneliti bertambah pengalamannya dalam merawat dan menjaga kesehatan pasien gerontik dan juga agar dapat dilanjutkan untuk penelitian jenjang selanjutnya.

#### 4. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian yang telah diteliti tersebut sebagai tambahan referensi mengenai bagaimana intervensi yang tepat selain pengobatan untuk lansia penderita hipertensi. Dapat pula digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **E. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian oleh Rusnoto dan Hartinah (2013) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik subjek penelitian tersebut berjumlah 54 orang lansia dimana di dalamnya terdapat 27 lansia penderita hipertensi. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dan random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan cara pemberian kuesioner dan juga checklist. Analisis data berupa prosentase yang menggunakan teknik Chi Square. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini dari keempat faktor yang diteliti yaitu kadar konsumsi garam, pola olahraga, perokok dan konsumsi makanan berlemak, yang termasuk kedalam kategori sering adalah konsumsi garam dan makanan berlemak, sedangkan untuk perokok para penderita hipertensi ini termasuk kategori bukan perokok. Sedangkan untuk terakhir yaitu pola olahraga termasuk ke dalam kategori kurang baik.

Berdasarkan penelitian Rusnoto dan Hartinah ini, peneliti merujuk bahwa kejadian hipertensi pada lansia penyebab hipertensi pada lansia adalah banyak faktor. Terutama pada faktor pola olahraga, dikemukakan pada penelitian tersebut bahwa olahraga atau aktivitas fisik yang kurang apalagi sama sekali tidak dilakukan akan mendukung peningkatan terjadinya hipertensi pada lansia. Maka, pengajaran senam hipertensi yang akan dilakukan peneliti akan dapat membantu mengurangi masalah lansia nantinya.

2. Penelitian Rizqiyatuningsih (2014) yang berjudul Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi derajat I pada lansia di desa Wironanggan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperiment Desaign dan rancangan Non Equivalent Control Group Design. Subjek penelitian ini adalah 40 orang lansia yang terdaftar di 7 posyandu lansia. Analisa penelitian ini menggunakan cara Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Friedman. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan data kesimpulan yaitu 20 lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam ergonomik rata-rata tekanan darahnya adalah 119/80 mmHg, dan 20 lansia penderita hipertensi lainnya yang tidak mengikuti senam ergonomik rata-rata tekanan darahnya adalah 152/95 mmHg, hal tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah dengan

hipertensi derajat I pada lansia di desa Wironanggan Kecamatan Gatak Sukoharjo.

Pada penelitian yang dilakukan Rizqiyatuningsih tersebut peneliti dapat melanjutkan dan mengembangkan perlakuan senam ergonomik yang telah dilakukan sebelumnya, dengan tempat dan jenis senam berbeda. Penelitian ini digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian baru. Diharapkan dengan mengacu pada penelitian ini nantinya akan tercapai penurunan tekanan darah seperti yang juga telah dibuktikan pada penelitian sebelumnya.

3. Penelitian oleh Mayuni (2013) yang berjudul Senam lansia menurunkan tekanan darah lansia. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan metode pre dan post test. Penelitian ini dilakukan di desa Banjar Tuka Dalung, Denpasar, Bali. Uji komparatif digunakan uji Man Whitney karena data tidak berdistribusi normal dan homogen. Sampel berjumlah 32 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok. Dari penelitian tersebut telah dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam lansia sebanyak 3 kali seminggu dalam kurun waktu selama 6 minggu dapat menunjukkan hasil penurunan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Mayuni tersebut digunakan sebagai acuan yang lebih spesifik dan terfokus. Pada penelitian ini digunakan perlakuan senam lansia yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, untuk penelitian yang akan dilakukan ke depannya, peneliti akan lebih spesifik yaitu menggunakan senam hipertensi sebagai



perlakuan, dan yang diberi perlakuan adalah lansia dengan hipertensi, bukan secara umum.