

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2016 yang dimaksud dengan lanjut usia ialah seseorang yang berumur 60 tahun keatas. Menurut *World population 2012* dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 menyatakan bahwa proporsi lansia di dunia pada tahun 2013 mencapai 13,8% dan di Indonesia 8,9%. Pada tahun 2004-2015 terjadi peningkatan usia harapan hidup di Indonesia yaitu dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun. Pada tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa yang terdiri atas 10,77 juta lansia perempuan dan 9,47 juta lansia laki-laki. Di Indonesia terdapat sebaran jumlah lansia berdasarkan provinsi dimana provinsi yang mempunyai jumlah lansia paling tinggi ialah DIY sebesar 13,4% sedangkan jumlah lansia terendah terdapat di Papua yaitu 2,8%. Jawa tengah menempati kedudukan nomor dua tertinggi sebesar 11,8%. Sedangkan dari data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Kota Surakarta tahun 2014 jumlah penduduk lansia di Surakarta sebanyak 50.246 orang yang terdiri dari 23.866 laki-laki dan 29.380 perempuan (Kemenkes RI, 2016).

Secara umum, lansia mengalami berbagai gejala karena terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Penurunan berbagai fungsi ini dapat mempengaruhi aspek kehidupan termasuk juga dengan kesehatan. Masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia

dapat berupa penyakit kronis maupun penyakit akut. Terkadang penyakit tersebut bisa diderita sampai lansia tersebut meninggal dunia. (Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Menurut artikel penelitian asli yang ditulis oleh Mills (2016) menjelaskan bahwa pada tahun 2010 terdapat 31,1% lansia di dunia yang mengalami hipertensi. Penyakit hipertensi lebih tinggi terdapat di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah yaitu sebanyak 31,5% sedangkan di negara maju 28,5%. Di Indonesia lansia penderita hipertensi berumur 55-64 tahun sebanyak 45,9%, kelompok lansia umur 65-74 tahun sebanyak 57,6% dan pada kelompok lansia umur 75 tahun keatas sebanyak 63,8% (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan hasil dari Riskesdas 2013 masalah kesehatan pada lansia berupa penyakit tidak menular antara lain; hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK), diabetes melitus, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama dalam kelompok penyakit lansia tidak menular yaitu sebanyak 55,76% dibandingkan dengan penyakit lainnya.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan kalsifikasi yang meningkat sehingga aliran darah terhambat dan menurunkan oksigen serta zat gizi menuju jantung, perifer, dan otak. Gangguan fungsi katub jantung yang disebabkan oleh peningkatan kekakuan dan kalsifikasi maka curah jantung

akan menurun. Perubahan tersebut menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga hipertensi lebih rentan terjadi pada lansia (Kozier, 2010).

Dilihat dari gejala hipertensi yang bervariasi diawali dengan tidak adanya gejala kemudian terdapat keluhan-keluhan ringan berupa pusing, sakit kepala, tegang pada leher bagian belakang, dan sesak nafas saat melakukan aktivitas. Gejala ini bukan merupakan gejala khusus hipertensi sehingga disebut dengan *silent killer*. Namun berdasarkan fakta terdapat dua dari delapan penderita hipertensi yang tidak tahu bahwa dirinya mengalami hipertensi (Kabo, 2008).

Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada beberapa organ misalnya penyakit jantung koroner dan perdarahan pada otak (Noerhadi, 2008). Selain itu juga terdapat komplikasi lain yaitu gagal ginjal, kerusakan mata, pembuluh darah arteri, dan kelumpuhan karena serangan di otak. Komplikasi ini terjadi akibat kerusakan organ karena peningkatan tekanan darah yang tinggi dalam kurun waktu yang lama (Marliani, 2007).

Penanganan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu pengobatan secara farmakologis atau dengan obat dan pengobatan non farmakologis atau tanpa obat. Pengobatan secara farmakologis bermanfaat menurunkan tekanan darah. Tidak hanya dengan satu jenis obat saja melainkan bisa dengan obat kombinasi. Namun obat-obatan ini juga memiliki efek samping yang menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal, kerusakan organ penglihatan, dan kerusakan hati (Kowalski, 2010).

Pengobatan secara non farmakologis atau tanpa obat terbukti dapat mengontrol tekanan darah sehingga pengobatan dengan obat dapat dikurangi. Selain itu pengobatan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap agar mendapatkan efek yang lebih baik (Dalimartha, 2008).

Penanganan secara non farmakologis yang bisa dilakukan pada hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur misalnya senam, jalan kaki, angkat beban, *push up*, dan latihan pernapasan. Dari berbagai macam aktivitas fisik ini ada salah satu olahraga yaitu senam lansia. Aktivitas olahraga seperti senam lansia ini dapat menjaga tubuh tetap bugar dan segar karena dapat melatih kekuatan tulang, mengoptimalkan kerja jantung, serta membantu menghilangkan kelebihan radikal bebas dalam tubuh (Armilawati, 2007).

Menurut Darmojo (2000) dalam Moniaga (2013) mengatakan bahwa senam pada lansia dapat mengurangi berbagai resiko hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress, serta menurunkan depresi. Penurunan ini akan menstimulasi kerja dari sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistol maupun diastol.

Meskipun senam lansia merupakan metode yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan dapat menurunkan tekanan darah. Bagi yang sudah memahami manfaatnya orang dewasa akan menyadari bahwa

senam lansia yang dilakukan secara teratur akan mengurangi stress dan kecemasan. Tetapi masih banyak masyarakat yang belum memahami manfaatnya apabila dilakukan dalam jangka panjang (Osiecki, 2013).

Selain dengan senam lansia, relaksasi progresif juga dapat mengatasi keluhan hipertensi. Relaksasi otot progresif ialah teknik sistematis yang digunakan untuk menciptakan suatu keadaan relaks dan sudah terbukti meningkatkan kualitas kesehatan yang berhubungan dengan hidup dalam penyakit medis maupun psikiatris. Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah menegangkan dan merelaksasi serta penerapan tekanan dan pelepasan tekanan. Semua otot tubuh dari kepala sampai kaki secara sadar menegang lalu kembali santai. Relaksasi progresif merupakan suatu metode sederhana dan efektif untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi stress, dan menurunkan tekanan darah. Pada lansia relaksasi ini dapat mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah (Herawati, 2016). Terdapat penelitian lain menjelaskan bahwa relaksasi progresif efektif dalam penurunan darah sistolik pada hipertensi. Efektivitas dari relaksasi progresif ini berlaku jika dilakukan secara terus-menerus (Subekti & Utami, 2011).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2016 di Puskesmas Purwosari mendapatkan hasil jumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 453 lansia. Sedangkan saat melakukan wawancara didapatkan data dari sebanyak 7 responden mendapatkan hasil sebanyak 4 responden yang melakukan penanganan hipertensi dengan

senam setiap sebulan dua kali dan mendapatkan terapi obat dari dokter. Selanjutnya 2 responden lain melakukan senam rutin sebanyak sebulan dua kali tanpa konsumsi obat-obatan, kemudian terdapat 1 responden tidak melakukan penanganan apapun terhadap hipertensi. Penanganan yang dilakukan pihak puskesmas untuk mengurangi hipertensi antara lain senam lansia, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan rutin, dan konsultasi dokter.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penting untuk diteliti mengetahui sejauh mana pengaruhnya relaksasi progresif dan senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah yaitu: “Adakah pengaruh relaksasi progresif dan senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tujuan :

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif dan senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menggambarkan nilai tekanan darah lansia hipertensi sebelum diberikan relaksasi progresif dan senam lansia.

- b. Untuk menggambarkan nilai tekanan darah lansia hipertensi sesudah diberikan relaksasi progresif dan senam lansia.
- c. Untuk menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah diberikan relaksasi progresif dan senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat menambah referensi ilmu terutama dalam ilmu keperawatan untuk mendukung penelitian tentang pengaruh pemberian relaksasi progresif dan senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

2. Bagi Profesi

Untuk masukan bagi profesi perawat agar lebih perhatian terhadap lansia dengan hipertensi dalam memberikan aktivitas fisik yang bisa dilakukan sehari-hari.

3. Bagi Institusi

- a. Penelitian ini dapat menambah referensi bagi dosen dan mahasiswa sehingga menjadi sarana dalam menambah pengetahuan terhadap relaksasi progresif dan senam lansia pada lansia hipertensi.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam pemberian program latihan untuk menurunkan tekanan darah dan dapat diajarkan kepada lansia hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pengetahuan peneliti melalui penelusuran jurnal, peneliti belum menemukan penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul pengaruh relaksasi progresif dan senam bugar lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Namun terdapat beberapa penelitian yang hampir sama pernah dilakukan, yaitu :

1. Miranti Junita Sundari, Suhadi, dan Maryati (2014), melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Usia “Bethani” Semarang” dengan desain penelitian *quasi eksperimen* dan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 14 responden terdiri dari 6 laki-laki dan 8 perempuan dengan metode total sampling. Hasil dari penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan ialah 147,86 mmHg kemudian sesudah diberikan perlakuan tekanan darah menjadi 142,86 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan perlakuan rata-ratanya 91,43 mmHg, setelah diberikan perlakuan tekanan darah diastoliknya berubah menjadi 85,71 mHg. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jumlah sampel, tempat penelitian dan variabel.
2. Setiawan (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup

Penderita Hipertensi” dengan jenis penelitian eksperimental lapangan dengan rancangan *pre-post one group test*. Untuk menguji signifikan, peneliti menggunakan uji t berpasangan dengan taraf kesalahan 0,05. Senam bugar lansia dilakukan oleh 30 responden dengan hipertensi. Eksperimen dilakukan dengan membandingkan skor kualitas hidup yang di ukur dengan pengisian *sort-form 36* yang dilakukan lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan antara senam bugar lansia terhadap kualitas hidup pasien penderita hipertensi dengan nilai signifikan 0,000. Artinya terdapat pengaruh kualitas hidup sebelum dan sesudah senam bugar lansia, dimana terjadi peningkatan skor kualitas hidup. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tempat penelitian dan desain penelitian.

3. Suratini (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi” dengan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre-post test*. Untuk menganalisa data yang didapatkan, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon match pair test* yang menunjukkan ada perbedaan tingkat tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif mendapatkan hasil $p=0,017$ dan $p=0,001$; $\alpha=0,05$. Hasilnya

terdapat pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap tingkat tekanan darah sistole dan diastole. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jumlah variabel dan tempat penelitian.