

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Azizah, 2011).

Beberapa penyakit degeneratif yang paling sering muncul pada lansia adalah penyakit pada gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Riskesdas, 2013). Penelitian Fu (2011) menunjukkan bahwa dari berbagai jenis penyakit degeneratif tersebut penyakit kardiovaskular terutama hipertensi adalah yang paling sering ditemukan pada lansia.

Prevalensi hipertensi dunia menurut penelitian Gusmira (2012) diperkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi, atau sekitar 13% dari total kematian. Sedangkan prevalensi hipertensi yang terjadi di Indonesia pada penduduk dengan usia 25 tahun keatas mencapai 8,3%, dimana prevalensi perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki (15,5%), sedangkan laki-laki sebesar 12,2%. Hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan 76% kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% (Depkes RI, 2013).

Hipertensi seringkali ditemukan pada lansia. Dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 Provinsi tahun 2012, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%) dan Hipertensi (38,8%), penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi yang dialami oleh lansia memiliki resiko terhadap penurunan kualitas hidup lansia. Wahdah (2011) menjelaskan tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lanjut usia, sehingga kualitas hidup para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun. Lanjut usia dapat dinyatakan memiliki tingkat kualitas hidup yang baik, bila suatu kondisi yang menyatakan tingkat kepuasan secara batin, fisik, sosial, serta kenyamanan dan kebahagiaan hidupnya (Yusup, 2010).

Olahraga seperti senam lansia mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun,

vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005).

Senam lansia merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010) mengatakan dengan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

Cukupnya aktifitas fisik pada lansia dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia adalah aktivitas sedang yang dilakukan selama 30-60 menit setiap hari. Kalori yang terbakar sedikitnya 150 kalori per hari. Salah satu yang bisa dilirik adalah senam. Suatu aktivitas baik itu kegiatan sehari-hari ataupun olahraga, dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung, paru-paru dan otot-otot (Mayasari, 2015).

Penelitian terdahulu yang meneliti adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diantaranya dilakukan oleh Supratman 2013 dengan judul *effect of the physical activity on the quality life of elder in Indonesia*. Penelitian tersebut merupakan penelitian kuasi eksperimen yang membandingkan perbedaan kualitas hidup kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan aktivitas fisik sebanyak tiga kali dengan waktu 50 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan aktivitas fisik. Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kualitas hidup lansia dari dimensi kesehatan fisik, kesehatan psikologi, relasi social dan lingkungan. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan kualitas hidup lansia pada dimensi kesehatan fisik, kesehatan psikologi dan relasi sosial. Menurut penelitian Kusumaratna 2008 dengan judul *impact of physical activity on quality of life in the elder in indonesia*. Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi aktivitas fisik pada lansia maka semakin tinggi pula kualitas hidup lansia tersebut.

Dari data yang didapat dari Puskesmas Gemolong di Kabupaten Sragen menunjukkan bahwa di Kelurahan Gemolong mempunyai prevalensi hipertensi yang cukup tinggi terutama pada lansia. Prevalensi hipertensi pada lansia tahun 2016 sebanyak 198 lansia, jumlah seluruh lansia yang ada di Kelurahan Gemolong tahun 2016 adalah 867. Proporsi lansia yang menderita hipertensi sekitar 22,6% (UPTD Puskesmas Gemolong, 2017)

Berdasarkan uraian diatas, proses penuaan atau lanjut usia merupakan suatu hal yang alamiah dan tidak dapat dihentikan. Penurunan fungsional tubuh pada lansia terutama tekanan darah tinggi memiliki resiko terhadap munculnya komplikasi dari hipertensi serta berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Perlu adanya upaya untuk meminimalkan resiko

peningkatan tekanan darah dan penurunan kualitas hidup lansia. Peneliti dalam kesempatan ini ingin mengetahui bagaimanakah tekanan darah pada lansia serta kualitas hidup lanjut usia di Posyandu Lansia Gemolong Sragen, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Gambaran Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Gemolong Sragen”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, peneliti merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran tekanan darah dan kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia di kecamatan Gemolong Sragen?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tekanan darah dan kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia di kecamatan Gemolong Sragen

2. Tujuan Khusus

- a. Karakteristik responden lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia dikecamatan Gemolong Sragen
- b. Menggambarkan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia dikecamatanGemolong Sragen.
- c. Menggambarkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi diPosyandu Lansia di kecamatan Gemolong Sragen

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Penelitian ini dimaksudkan untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi.

b. Instansi Pendidikan

Penelitian ini besar harapannya memberikan sumber informasi bagi keputakaan dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam rangka penyediaan bahan bacaan ilmiah tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kualias hidup pada lansia dengan hipertensi.

c. Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada kelompok lansia di Posyandu LansiaGemolong Sragenmaupun masyarakat dalam melakukan usaha menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi. Sehingga masyarakat mampu memahami pentingnya menjaga kualitas hidup dan tekanan darah

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan mutu pelayanan khususnya ilmu keperawatan serta dapat menjadi data untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terhadap tekanan darah dan kualitas hidup lansia hipertensi.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian oleh Victor Moniaga (2013) dengan judul “Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Jenis penelitian ini bersifat *eksperimental* lapangan dengan rancangan *one group pretest dan posttest design*. Data dianalisis dengan uji sampel t berpasangan dengan menggunakan SPSS. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu tidak memiliki gangguan aktivitas yang menghambat gerakan senam bugar lansia sehingga tidak optimal. Hasil penelitian ini Dari awal sebelum melakukan kegiatan senambugar lansia sampai minggu ke 3 perlakuan didapatkan tekanan darah sistolik pada lansia mengalami penurunan yang menunjukkan perbedaan bermakna, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami kenaikan dan tidak menunjukkan perbedaan bermakna tapi masih dalam batas normal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel penelitian, waktu dan tempat penelitian.
2. Penelitian Sunkudon, dkk (2015) tentang “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa”. Jenis penelitian *Pre eksperimental* dengan rancangan *One group pretest and post test design* dengan responden berjumlah 49 sampel, menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan menggunakan uji berpasangan. Hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah sistolik dan terdapat pengaruh senam

lansia terhadap tekanan darah diastolic. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel penelitian, jenis penelitian, tempat penelitian dan jumlah sampel.

3. Pamungkas (2016) tentang “Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya”. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *One group PreTest – Post Test*. Pemberian *treatment* dilakukan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 45-50 menit selama 6 minggu. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang lansia karang werdha yang berusia 60 tahun keatas dari populasi 150 orang dengan teknik random sampling. Berdasarkan data yang diperoleh menggunakan Instrumen berupa kuesioner WHOQOL-BREF terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas dengan kategori baik sebanyak 12 orang dengan persentase 80% dan kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 20% di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian.