

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Peningkatan kondisi sosial masyarakat dan usia harapan hidup (UHH) menyebabkan jumlah lanjut usia (lansia) semakin bertambah (Utomo, 2010). Menurut data Badan Pusat Statistik (2015) hasil proyeksi penduduk tahun 2014 menunjukkan umur harapan hidup penduduk Indonesia sebesar 70,6 tahun. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk, lanjut usia di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 8,2 persen. Peningkatan jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena lansia beresiko tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan khususnya penyakit degeneratif.

Menurut Tamher & Noorkasiani (2009) gangguan kesehatan utama yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (Irmawati, 2013). Gangguan kesehatan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Kualitas hidup berhubungan dengan kepuasan atau kebahagiaan dalam kehidupan individu yang mempengaruhi atau dipengaruhi oleh kesehatan. Kualitas hidup mencakup emosional, sosial, kesejahteraan fisik, serta kemampuan seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Donald, 2009). Dari banyak penelitian di dapatkan bahwa dengan meningkatnya usia, maka

tekanan darah akan meningkat. Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner (Surya, 2004).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup (terapi non farmakologis) dan terapi farmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik tersebut bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Setiawan dkk., 2012).

Latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam. Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Astari, 2012). Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia, karena dapat menjaga kesehatan tubuh mereka.

Berdasarkan hasil penelitian Astari (2012) perbedaan perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam lansia terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebanyak 21,67 mmHg dan diastolik sebanyak 12,50 mmHg. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan senam lansia. Hasil penelitian yang dilakukan Setiawan dkk (2013) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata dengan *Mac New Heart Disease*

*Health Related QoL* sebesar 9,27 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut penulis menyimpulkan bahwa senam bugar lansia merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah lanjut usia di Posyandu Lansia Sejahtera Kartasura

- b. Untuk mengetahui gambaran kualitas hidup lanjut usia di Posyandu Lansia Sejahtera Kartasura
- c. Untuk mengetahui gambaran senam *aerobic* yang cocok untuk lanjut usia

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

##### 1. Teoritis

Untuk menambah wawasan tentang pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi.

##### 2. Praktis

###### a. Bagi Penulis

Melatih kreatifitas penulis dalam menuangkan gagasan pemikiran tentang suatu kajian atau topik dari ilmu-ilmu yang sudah dipelajari.

###### b. Bagi Pembaca

- 1) Profesi Fisioterapi, sebagai bahan masukan untuk mengoptimalkan pelayanan fisioterapi khususnya di bidang fisioterapi kardiovaskuler dan fisioterapi geriatri.
- 2) Masyarakat, sebagai tambahan pengetahuan dan edukasi tentang senam bugar lanjut usia terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lanjut usia hipertensi.