

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan dibidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya tingkat pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Jumlah lanjut usia Indonesia menurut sumber BPS pada tahun 2007 sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 jiwa pada tahun 2009. Saat ini jumlah lansia sudah mencapai 28 juta jiwa atau sekitar delapan persen dari jumlah penduduk Indonesia. Diprediksi pada 2025, jumlah lansia membengkak menjadi 40 jutaan. Bahkan pada 2050 jumlah lansia diperkirakan mencapai 71,6 juta jiwa di Indonesia (Supratiwi, 2012).

Penduduk lanjut usia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar Negara dengan jumlah penduduk dengan lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. Menurut proyeksi Bappenas jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18,1 juta pada 2010 menjadi dua kali lipat sekitar 36 juta pada 2025, Sementara itu umur harapan hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat dimana

pada RPJMN kemkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk. Semakin tingginya usia harapan hidup semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami lansia adalah rentannya kondisi fisik pada lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, sehingga lansia mudah terserang penyakit. Macam – macam masalah kesehatan tersebut yang sering menimpa lansia yaitu hipertensi yang bisa menjadi awitan dari berbagai masalah kardiovaskuler lainnya yang lebih gawat (Susanto, 2013).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan kesehatan dunia (WHO) Angka jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan peningkatan jumlah penduduk. Hipertensi adalah faktor resiko utama untuk *stroke*, *infark miokard* (serangan jantung), gagal jantung, aneurisma arteri (misalnya aneurisma aorta), penyakit arteri perifer, dan penyebab penyakit ginjal kronik. Bahkan peningkatan tekanan darah arteri terkait dengan harapan hidup yang lebih pendek. Pada 2025 mendatang diprediksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak ada pada Negara – Negara yang sedang berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* 2010 dari WHO menyebutkan 40 persen Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara

maju hanya 35 persen. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 persen. Sementara kawasan Amerika menempati posisi terakhir 35 persen. Di kawasan Asia tengara 36 persen orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi (Widayanti, 2013).

Prevalensi kejadian hipertensi sangat tinggi pada lansia yaitu 60%-80% pada usia diatas 65 tahun. Tidak sedikit seorang lansia menganggap sepele tentang masalah hipertensi, sehingga sebagian orang tidak menganggap serius masalah ini. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi antara lain gagal jantung dan *stroke* (Muhamamad, 2010).

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obtruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal itu disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan massa otot, Kekuatan dari laju denyut jantung maksimal, dan terjadinya peningkatan kapasitas lemak tubuh. Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolah raga secara teratur lebih baik dari semasa muda hingga masa tua. Olah raga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh (Muhammad, 2010).

Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran – kemunduran kemampuan kerja panca indera, gangguan fungsi alat – alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit. Dengan

banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan dihadapi. Untuk mempertahankan kesehatan perlu adanya upaya – upaya baik bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain seperti senam lansia (Liansyah, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Margiyanti (2010) menunjukkan bahwa senam yang dilakukan oleh lansia dapat memberi pengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian oleh Sukartini (2010) tentang manfaat senam terhadap kebugaran lansia juga menunjukkan bahwa senam juga dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, namun juga stabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik, pernafasan dan kadar immunoglobulin. Penelitian tentang senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi menunjukkan bahwa pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi dan tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai terhadap ketua kelompok Lansia Mardi Rahayu Wonogiri didapatkan bahwa masih banyak dari lansia sampai sekarang masih melakukan kegiatan senam tiap seminggu sekali dan tetap dilakukan di kelompok lansia tersebut, mereka menyadari pentingnya senam bagi kesehatan tubuh dan mempertahankan fungsi normal dari organ–organ tubuh. Sebagian dari anggota kelompok lansia tersebut adalah penderita hipertensi, hampir 50% dari anggota lansia tersebut adalah penderita hipertensi. Oleh karena itu untuk menurunkan tekanan darah yang ada pada lansia tersebut diperlukan kegiatan senam lansia secara rutin.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dalam penelitian ini ditentukan judul : “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di kelompok lansia Mardi Rahayu Wonogiri”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dalam latar belakang masalah di atas perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok Lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok Lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum aktifitas senam.
- b. Mendiskripsikan tekanan darah sesudah aktifitas senam.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan bukti–bukti empiris pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada institusi pendidikan akan pentingnya olahraga / senam yang dapat mencegah berbagai penyakit, terutama penyakit kardiovaskuler yang masih tinggi angka prevalesinya.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu pendidikan khususnya bidang keperawatan mengenai pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia khususnya.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat luas betapa pentingnya berolah raga untuk menjaga kesehatan baik dimasa muda atau pun dimasa tua pada nantinya.

d. Bagi lansia

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan semangat bagi para lansia untuk lebih lagi dalam berolah raga, menjaga kesehatan dengan melakukan olah raga.

E. Keaslian Penelitian

1. Widastra, pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di banjar kaja sesetan Denpasar selatan, penelitian *pre-Eksperimental* menggunakan rancangan *One Grup PreTest-Post test Desingn*. Hasil penelitian menyatakan senam lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Perbedaan penelitian Widastra dan penelitian ini adalah variabel dependen pada penelitian Widastra adalah tekanan darah lansia sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah penurunan tekanan darah. Tempat penelitian yang dilakukan Widastra di banjar kaja sesetan Denpasar Bali selatan, sedangkan penelitian ini dilakukan di kelompok lansia Mardi Rahayu Wonogiri. Persamaan penelitian ini adalah variabel independennya senam lansia. *Desain penelitian Pre-Eksperimental* menggunakan rancangan *One Grup Pre Test-Post Test Desing*.
2. Joko Setiawan, 2009. Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Panti Werdha Salib Putih Salatiga. Penelitian dengan metode *Quasi Eksperimental One Group Pre and Post Test*, pendekatan *cross sectional*. Dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Hasil penelitian menyatakan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah tindakan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Panti Werdha Salib Putih Salatiga. Perbedaan penelitian Joko Istiawan dan penelitian ini adalah variabel independennya relaksasi nafas dalam

sedangkan variabel independen penelitian ini adalah pengaruh senam lansia. Tempat penelitian dari Joko Istiawan ini di Panti Werdha Salib Putih Salatiga, sedangkan penelitian ini di kelompok lansia Mardi Rahayu Wonogiri. Persamaan Joko Istiawan dan penelitian ini adalah variabel dependennya yaitu tekanan darah.

3. Ratmanto, 2010. Pengaruh spinal anestesi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien post operasi di rumah sakit umum daerah Sukoharjo. Penelitian *diskriptif comparative* dengan jenis observasional dengan rancangan *One Group Pre and Post Test Design*. Hasil penelitian menyatakan ada pengaruh spinal anestesi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien pre dan post operasi di rumah sakit umum Sukoharjo. Perbedaan penelitian Ratmanto adalah spinal anestesi, sedangkan variabel independen penelitian ini adalah senam lansia. Tempat penelitian Ratmanto di rumah sakit umum daerah Sukoharjo, sedangkan tempat penelitian ini di kelompok lansia Mardi Rahayu Wonogiri. Persamaan penelitian ini adalah variabel dependen yaitu tekanan darah dan rancangan penelitian *One Group Pre and Post Test Design*.