

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk lanjut usia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan. Tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 22,17 juta jiwa dan meningkat menjadi 24,82 juta pada tahun 2015 dan diperkirakan mencapai 28,8 juta pada tahun 2020 atau 11,34% dengan usia harapan hidup sekitar 71,1 (Compasiana, 2017). Jumlah lansia di Indonesia berjumlah 19,3 juta (8,37% dari total keseluruhan penduduk Indonesia) pada tahun 2009, dan tahun 2013 meningkat dratis sebanyak 28,68% (Kemenkes, RI., 2013).

Proporsi lansia yang mengalami keluhan kesehatan semakin besar. Sebanyak 37,11 persen penduduk pra lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, meningkat menjadi 48,39 persen pada lansia muda, meningkat lagi menjadi 57,65 persen pada lansia madya, dan proporsi tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 64,01 persen. Pola yang sama juga terjadi baik menurut tipe daerah maupun jenis kelamin. Penyakit terbanyak pada lanjut usia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2016 adalah hipertensi (57,6%), dengan proporsi lansia muda (55-64 tahun) sebanyak 45,9%, lansia madya (65-74 tahun) sebesar 57,6% dan lansia tua (≥ 75 tahun) sebesar 63,8%) (Infodatin Kemenkes RI, 2016).

Data Riskesdas Provinsi Jawa Tengah prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%, prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu 62,4% (Kemenkes RI, 2015). Menurut data

Dinas Kesehatan Kota Surakarta dilaporkan bahwa pada tahun 2015 terdapat sebanyak 38.278 lansia, adapun lansia dengan hipertensi sebanyak 16.061 lansia di seluruh wilayah Kecamatan Kota Surakarta (Dinkes Kota Surakarta, 2016).

Penanganan hipertensi ada dua yaitu dengan cara farmologi dan non farmakologi. Penanganan hipertensi secara farmakologi standar yang dianjurkan Komite Dokter Ahli Hipertensi yaitu obat diuretik, penyekat beta, antagonis kalsium, dan penghambat ACE (*Angiotensin Converting Enzyme*) (Gunawan, 2007). Terapi lain yaitu terapi non farmakologi yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan fisik seperti senam (Smetztzer & Bare, 2011). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi primer yaitu senam lansia (Yanti, dkk, 2016).

Jenis latihan fisik (olahraga) yang bisa dilakukan antara lain adalah senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (Anggiyana dan Atikah, 2010).

Senam yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti melenturkan pembuluh darah (Depkes RI, 2007). Senam lansia merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya

semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan, dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Maryam, 2008). Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal, penurunan kekuatan dan fleksibilitas, peningkatan kerentanan terhadap cedera, penurunan kelenturan struktur sendi, serta melindungi lansia dari jatuh (Stanley & Beare, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Melati IX Karangasem dengan mewawancarai salah satu kader Posyandu lansia tersebut didapatkan bahwa jumlah lansia di Dusun Karangasem sebanyak 92 lansia, diantaranya 42 lansia laki-laki yang hipertensi sebanyak 17 orang, serta 50 lansia perempuan yang hipertensi sebanyak 25 orang. Jadi jumlah lansia penderita hipertensi di Posyandu Melati IX Karangasem sebanyak 42 orang. Kader Posyandu menyatakan bahwa kegiatan rutin Posyandu lansia dilaksanakan setiap awal bulan sekali akan tetapi tidak semua lansia hadir ke Posyandu lansia, rata-rata kehadiran lansia setiap bulan ke Posyandu 50% dengan rincian lansia penderita hipertensi yang datang ke Posyandu lansia rata-rata 20% lansia dari total kehadiran 50% lansia setiap bulan, salah satu

penyebab ketidakhadiran lansia ke Posyandu yaitu adanya kegiatan lain yang tidak bisa ditinggal. Sebelumnya di Posyandu Melati IX Karangasem secara rutin dilaksanakan senam lansia setiap dua minggu sekali atau 2x/bulan pada hari jum'at pagi. Oleh karena frekuensi senam jarang dilakukan dan hanya dua minggu sekali maka perlu dilakukan kegiatan senam paling tidak minimal seminggu sekali. Berdasarkan latar belakang di atas maka penting untuk diteliti berkenaan dengan senam lansia pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Melati IX Karangasem?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Melati IX Karangasem.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini antara lain:

- a. Mendiskripsikan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati IX Karangasem.

- b. Mendiskripsikan tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati IX Karangasem.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Melati IX Karangasem.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambahkan bukti empiris tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan sebagai sarana pembelajaran melakukan penelitian ilmiah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien/penderita hipertensi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penderita hipertensi dalam melakukan terapi berupa senam lansia pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Melati IX Laweyan.

b. Bagi Perawat

Keperawatan sebagai profesi perlu mengembangkan terapi teknik senam lansia sebagai salah satu terapi non farmakologi serta bersama-sama dengan institusi pelayanan kesehatan mencoba memberikan pelatihan untuk lansia agar dapat melaksanakan senam

lansia sebagai landasan keilmuan terkait dampak penuaan dan hipertensi.

c. Bagi Posyandu Lansia Laweyan

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat dengan melakukan tindakan non farmakologi dengan mengadakan kegiatan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Dijadikan sebagai bahan bacaan dan referensi guna meningkatkan mutu pendidikan terutama berkenaan dengan penatalaksanaan hipertensi serta tindakannya khususnya dengan senam lansia dalam rangka menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

e. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian berikutnya terkait pengaruh senam lansia sebagai usaha untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan tindakan lain yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia teknik non farmakologi lain seperti kepatuhan diet rendah garam dan lainnya.

f. Bagi Peneliti

Dijadikan sebagai media atau sarana dalam menerapkan ilmu yang didapatkan dari hasil studi untuk diaplikasikan di dunia nyata keperawatan khususnya keperawatan non farmakologi yaitu tindakan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh :

1. Oviasari (2015), yang meneliti tentang pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, rancangan penelitian *pre eksperimen* dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Jumlah sampel 17 responden dengan teknik *Non Random Sampling*. Latihan dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Tekanan darah diukur pada sebelum dilakukan yoga dan setelah dilakukan yoga yang berlangsung dari hari pertama sampai dengan hari ke tujuh setelah latihan, diukur menggunakan sphygmomanometer. Uji normalitas, menggunakan *Shapiro Wilk* dan analisa data menggunakan *Paired T-Test*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kegiatan senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi ($p=0,010$). **Perbedaan:** pada penelitian ini menggunakan kegiatan senam lansia dan pada penelitian terdahulu dengan senam yoga, rancangan pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest desain* namun pada penelitian saat ini dengan *quasy eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest*, adapun alat analisis yang digunakan dengan uji *paired simple test* namun pada penelitian saat ini dengan uji *paired simple test* dan *independent simple t test*. **Persamaan:** Sama-sama menggunakan subjek lansia hipertensi dan kegiatan sanam dan juga menggunakan analisis data dengan uji *paired simple t-test*.

2. Triwibowo, dkk (2016), yang meneliti tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Sumber Agung, Kecamatan Jatirejo, Mojokerto. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre experimental design*. Sampel yang digunakan adalah penderita hipertensi, teknik analisis data yang digunakan dengan uji t, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam ergonomik sebagian besar responden mengalami hipertensi kategori ringan yaitu sebanyak 13 responden (65%), setelah melakukan senam ergonomik sebagian besar responden mengalami hipertensi kategori normal tinggi sebanyak 10 responden (50%), dan ternyata senam ergonomik berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Perbedaan:** dengan penelitian ini terletak pada objek penelitian, jenis kegiatan yang dilakukan yaitu melalui kegiatan senam *ergonomik* namun pada penelitian saat ini dengan kegiatan senam lansia. **Persamaan:** sama-sama memberikan kegiatan senam dan menggunakan variabel terikat yaitu pada tekanan darah serta teknik analisis data yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan uji *paired simple t-test*.
3. Lumempouw DO, dkk (2016), yang meneliti tentang pengaruh senam prolans terhadap penyandang hipertensi. Jenis penelitian ini ialah ekperimental lapangan dengan *pre-post test one group design*. Sampel berjumlah 25 orang lansia melalui *purposive sampling*. Senam Prolans dilakukan selama 4 minggu. Analisis data menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian memperlihatkan terdapat perbedaan bermakna antara tekanan darah sistolik awal dan akhir pada latihan 2 kali/minggu ($p =$

0,003 $< \alpha = 0,001$); antara tekanan darah diastolik awal dan akhir pada latihan 2 kali/minggu ($p = 0,002 < \alpha = 0,001$); antara tekanan darah sistolik awal dan akhir pada latihan 3 kali/minggu ($p = 0,000 < \alpha = 0,01$); dan antara tekanan darah diastolik awal dan akhir pada latihan 3 kali/minggu ($p = 0,000 < \alpha = 0,01$). Terdapat perubahan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah latihan senam baik pada latihan 2 kali/minggu maupun 3 kali/minggu. **Perbedaan:** terletak pada objek penelitian, jenis senam yang dilakukan pada penelitian terdahulu melalui senam pronalis namun pada penelitian saat ini dengan senam lansia. **Persamaan:** sama-sama memberikan kegiatan senam dan menggunakan variabel terikat yaitu pada tekanan darah serta teknik analisis data yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan uji *paired simple t-test*.

4. Tulak dan Umar (2017), yang meneliti tentang senam *tai chi* pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas. Penelitian ini bersifat kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Data dikumpulkan dengan lembar observasi dengan jumlah sampel 36 orang yang diperoleh dengan cara *total sampling*. Hasil penelitian diuji dengan menggunakan *paired-samples test* yang diperoleh nilai $P < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. **Perbedaan:** dengan penelitian ini terletak pada objek penelitian upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi yaitu melalui kegiatan senam *tai chi* namun pada penelitian saat ini dengan kegiatan senam lansia. **Persamaan:** sama-sama memberikan kegiatan senam dan menggunakan variabel terikat yaitu pada tekanan darah lansia

serta teknik analisis data yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan uji *t-test*.

5. Izhar, M.D. (2017) yang meneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Penelitian ini bersifat kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Data dikumpulkan dengan lembar observasi dengan jumlah sampel 10 orang yang diperoleh dengan cara *total sampling*. Hasil penelitian diuji dengan menggunakan *paired-samples test* yang diperoleh nilai $P < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. **Perbedaan:** dengan penelitian ini terletak pada objek penelitian dan subjek, jenis dan rancangan penelitian pada penelitian terdahulu dengan *one group pretest posttest design*, teknik analisis data hanya uji *paired simple t-test* sedangkan pada penelitian saat ini ditambah uji *independent simple t-test*. **Persamaan:** sama-sama memberikan kegiatan senam lansia dampaknya terhadap tekanan darah lansia dan menggunakan variabel terikat yaitu pada tekanan darah lansia serta teknik analisis data yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan uji *t-test*.