

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bertambahnya usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses yang terjadi sepanjang hidup. Usia lanjut merupakan proses dari kehidupan yang tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Populasi penduduk lansia pada tahun 2013 adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup (WHO, 2015; Nugroho, 2012 & Nadjamuddin, 2010).

Peningkatan usia harapan hidup mengakibatkan proporsi penduduk usia lanjut secara global akan terus bertambah, diperkirakan pada tahun 2050 sebanyak 25,3% dan akan terus bertambah pada tahun 2100 sebanyak 35,1% total keseluruhan jumlah penduduk dunia. Di Indonesia proporsi penduduk lanjut usia pada tahun 2015 sebanyak 8,9% dari total populasi dan akan terus bertambah pada tahun 2025 menjadi 21,4% dan pada tahun 2100 menjadi 41%. Berdasarkan provinsi di Indonesia jumlah lansia Provinsi DI Yogyakarta merupakan provinsi terbanyak proporsi penduduk lansia sebanyak 13,4%, Jawa Tengah sebanyak 11,8% dan Jawa Timur sebanyak 11,5%. Sedangkan Jawa Barat proporsi penduduk lansia sebanyak 8,1% (Kemenkes RI, 2016; WHO, 2015 dan BPS 2014; ).

Benyaknya jumlah lansia di beberapa provinsi menunjukkan bahwa umur harapan hidup masyarakat meningkat. Peningkatan harapan hidup akan menyebabkan masalah baru yang berhubungan dengan jumlah penduduk usia tua. Dengan bertambah tua seseorang akan menyebabkan perubahan baik secara psikologis ataupun biologis. Setelah orang memasuki masa lansia akan mengalami kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (*multiple pathology*), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh. Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Menurunnya fungsi berbagai organ, lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Ada kecenderungan terjadi penyakit degeneratif dan penyakit metabolik yang salah satunya adalah penyakit sistem kardiovaskular (Nugroho, 2008 & Nadjamuddin, 2010).

Gangguan sistem kardiovaskular yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi. Hal ini terjadi dikarenakan proses aterosklerosis serta perubahan elastisitas dari dinding aorta (Rahajeng & Tuminah 2009; Corwin 2009). Hipertensi pada lasia perlu pengelolaan yang baik supaya tidak terjadi komplikasi yang lebih berat akibat tekanan darah yang tidak terkontrol. Penanganan hipertensi pada lansia menurut Turgut, Yaprak dan Abdel (2016) dilakukan dengan tindakan farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologis digunakan pada saat terjadi hipertensi berat sedangkan tindakan nonfarmakologis dipergunakan untuk pengeloaan tekanan darah supaya tetap

berada pada tekanan darah normal (Turgut, Yaprak & Abdel, 2016; Kjeldsen, Stenhjem, Ingrid et al, 2016; Ogihara, Saruta, Rakugi, 2010)

Penanganan nonfarmakologis untuk pengelolaan tekanan darah pada lansia hipertensi yaitu dengan melakukan aktifitas fisik. olahraga merupakan aktifitas fisik yang baik bagi lansia dimana olahraga merupakan sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Hawari, 2007; Agustin dan Ulliya, 2008; Maryam, 2008, Soenarta, Erwinanto, Mumpuni et al, 2015 Fatmah, 2010) Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada teratur, melibatkan semua otot dan persendian, mudah dilakukan. Senam ini terdiri atas gerakan yang melibatkan pergerakan pada hampir semua otot tubuh, memiliki unsur rekreasi, serta teknis pelaksanaannya fleksibel yaitu dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup (Sherwood, 2010; Atikah, 2010 & Suarti, 2009).

Senam lansia bentuk gerakannya tidak *aerobik high impact* tetapi bersifat *aerobik low impact*. Jika menggunakan musik tidak menghentak namun lambat dan mendayu dan hanya mempunyai gerakan yang ringan tanpa melompat dengan satu kaki dilantai, sehingga aman dan tidak menimbulkan cedera. Dengan melakukan beberapa bentuk aktivitas fisik selama minimal 20 menit, tiga atau empat kali per minggu, dengan periode pemanasan dan pendinginan, lansia dapat mengharapkan kemungkinan yang lebih besar untuk

menjalani tahun-tahun selanjutnya dengan kondisi kesehatan yang baik (Isesreni, Aida Minropa, 2011; ).

Hasil penelitian Mariance (2014) menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Penelitian Agus (2014) menunjukan bahwa ada hubungan frekuensi senam lansia terhadap tekanan darah dan nadi pada lansia hipertensi. Hal yang sama disampaikan Irmawati, Aini dan Rosyidi (2013) senam lansia dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk penatalaksanaan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Sukartini (2010) tentang manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia di dapatkan hasil mampu menunjukkan bahwa senam dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, namun juga stabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik.

Menurut WHO hipertensi merupakan penyebab kematian sebanyak 9,4 juta orang di dunia. Lansia yang emngalami hipertensi di afriaka sebanyak 46%, Americas (35%) dan di Asia 36% (WHO, 2017). Di setiap negara penderita hipertensi mengalami peningkatan di India pada tahun 1960 sebanyak 5% meningkat pada tahun 1990 sebanyak 12% dan pada tahun 2008 menjadi sebanyak 30%. Sedangkan di Indonesia lansia penderita hipertensi pada tahun 1995 sebanyak 8% dan terjadi penigkatan pada tahun 2008 sebanyak 32%. Hal ini menunjukkan di Indonesia terjadi peningkatan jumlah lansia yang menagلامي hipertensi (WHO, 2013; Rahajeng & Tuminah 2009; Corwin 2009)

Di Tasikmalaya angka kejadian lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 12.237 kasus, Puskesmas Bantarkalong menempati urutan kedua dengan jumlah penderita lansia hipertensi sebanyak 1.230 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bantarkalong, terdapat 8 posbindu dengan sebagian besar lansia diantaranya memiliki tekanan darah >140mmHg, namun sampai saat ini belum ada perlakuan khusus bagi lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. Beberapa kegiatan yang telah di programkan secara rutin adalah pemeriksaan lansia dan bimbingan keagamaan.

Berdasarkan masalah di atas tersebut, peneliti akan melakukan penelitian terhadap rasionalitas pengaruh senam lansia pada pasien hipertensi. Penelitian ini akan dilakukan pada populasi lansia karena umumnya mengalami peningkatan tekanan darah karena proses perubahan organobiologik. Berdasarkan masalah diatas maka peneliti tertarik mengambil penelitian mengenai “pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Lanjut usia menyebabkan perubahan sistem kardiovaskuler dengan manifestasi peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol akan mengakibatkan terjadinya komplikasi yang lebih berat sampai dengan kematian. Diperlukan pengelolaan tekanan darah supaya berada dalam batas normal. Pengelolaan dengan menggunakan terapi farmakologis yang memiliki efek lain dan pengelolaan nonfarmakologis salah satunya senam

lansia yang bermanfaat untuk mencegah peningkatan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya?.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Diidentifikasinya tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Diidentifikasinya tekanan darah sesudah dilakukan senam lansia pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya.
- c. Diidentifikasinya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan wawasan peneliti dan merupakan pengalaman berharga dalam melatih kemampuan melakukan penelitian. Serta sebagai sarana aplikasi dalam menerapkan teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

### 2. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Diharapkan dapat memberi informasi bagi pihak institusi pendidikan serta dapat dijadikan sebagai bahan untuk catur dharma perguruan tinggi.

### 3. Bagi Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya

Diharapkan dapat memberi informasi bagi pihak Posbindu Simpang Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya mengenai pengelolaan tekanan darah lansia hipertensi dengan menggunakan senam lasia secara teratur.

### 4. Profesi Perawat

Dapat memberi masukan dalam meningkatkan pelayanan pada masyarakat mengenai pelayanan keperawatan pada kelompok Insia hipertensi.

### 5. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk mendorong penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai penelitian yang serupa dengan metode dan sampel yang berbeda.