

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal wajar yang akan dialami semua orang yang dikaruniai umur panjang . Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides,1994 dalam Nugroho, 2000). Proses menua merupakan proses yang terus-menerus (berlanjut) secara alamiah. Dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup. Proses menua setiap individu pada organ tubuh juga tidak sama cepatnya. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Walaupun demikian, memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang sering menghinggapi kaum lanjut usia. Karena itu di dalam tubuh akan menumpuk makin banyak beban metabolik dan struktural disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, 1999).

Penduduk lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Saat ini di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan

mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2000). Sesuai dengan sensus penduduk tahun 1990, sebanyak 55,7% golongan umur lansia memegang peranan sebagai kepala keluarga dan lebih dari 60% tidak pernah mengenyam pendidikan formal di sekolah yang memadai. Tingkat partisipasi saat aktif bekerja adalah di bawah 50%, khususnya pada usia di atas 60 tahun (Nurkusuma, 2001). Dengan demikian dapat dilihat dalam beberapa dekade terakhir ini usia atau angka harapan hidup penduduk Indonesia telah meningkat karena adanya peranan pada lansia meski memiliki pendidikan rendah dan sudah usia lanjut.

Peningkatan angka harapan hidup, jumlah dan proporsi kelompok lanjut usia di negara kita pun menunjukkan kecenderungan meningkat yaitu 5,3 juta jiwa atau 4,48% pada tahun 1971, 12,7 juta jiwa atau 6,65% pada tahun 1990 dan akan meningkat tajam menjadi 28,8 juta jiwa atau 11,34% pada tahun 2010 nanti. Data BPS mengatakan penduduk lansia terus meningkat hingga mencapai 28,8 juta jiwa lebih, begitu pula dengan jumlah penduduk lanjut usia di Yogyakarta meningkat jumlahnya hingga 389 ribu jiwa lebih (BPS, 2009). WHO memperkirakan pada tahun 2020 kelompok lanjut usia di Indonesia akan menjadi 30,1 juta jiwa. Angka harapan hidup penduduk Indonesia juga sudah bertambah menjadi 63,7 tahun untuk laki-laki, dan 67,2 tahun untuk perempuan. Usia harapan hidup paling tinggi di capai oleh Yogyakarta (Marchra, wirasto, *et al* , 2007). Data Sensus Penduduk 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia lanjut yang berada di daerah Yogyakarta sebanyak 621,069 jiwa.

Menurut Stieglitz, 1945 (dalam Nugroho 2000) terdapat empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua, yakni gangguan sirkulasi darah

(hipertensi, kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak dan ginjal), gangguan metabolisme hormonal (diabetes militus, klimakterium, dan ketidakseimbangan tiroid), gangguan pada persendian (*osteoarthritis, goutarthritis*) dan berbagai macam neoplasma. Penyakit atau gangguan umum pada lansia ada 12 macam penyakit, yakni ; depresi mental, gangguan pendengaran, bronchitis kronik, gangguan pada tungkai, gangguan pada koksxa, anemia, demensia, gangguan penglihatan, kecemasan, dekompensasi kordis, diabetes mellitus dan gangguan pada defekasi (*The National Old People's Welfare Council, 1997, dalam Nugroho 2000*).

Sedangkan menurut WHO-Community Study of The Elderly Central Java 1990 (dalam Nugroho 2000), penyakit lanjut usia di Indonesia ada 7 macam, yakni ; penyakit system pernafasan, penyakit kardiovaskuler dan pembuluh darah, penyakit pencernaan makanan, penyakit system urogenital, penyakit gangguan metabolic, penyakit pada persendian dan tulang, penyakit yang disebabkan proses keganasan. Penyakit yang di derita oleh lanjut usia didapatkan bahwa hipertensi merepukan masalah utama dan yang sering di jumpai pada lanjut usia dan merepukan factor utama penyebab stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner.

Tekanan darah sistolik meningkat sesuai dengan peningkatan usia, akan tetapi tekanan darah diastolic meningkat seiring dengan tekanan darah sisitolik sampai usia 55 tahun, yang kemudian menurun karena terjadinya proses kekauan arteri akibat aterosklerosis, sedangkan di negara maju saat ini tekanan darah yang terkontrol (tekanan darah sistolik < 140mmHg, tekanan darah diastolic < 90mmHg) hanya terdapat pada 20% pasien hipertensi.



Penentuan tekanan darah pada usia lanjut menjadi masalah yang serius, di karenakan keadaan pembuluh darah usia lanjut yang mengalami kekakuan. Tekanan darah yang akurat dianggap mewakili nilai yang sebenarnya, amat dipengaruhi oleh keadaan pembuluh darah pasien yang sudah mengalami kekakuan akibat aterosklerosis dan barorefleks yang berkurang. Tekanan darah dapat menurun secara berlebihan saat usia lanjut pada posisi berdiri, sesudah makan atau sesudah aktivitas. Selain itu pada pengukuran tekanan darah sering terdapat pseudohipertensi akibat menses pengukur tekanan darah harus menekan lebih keras arteri brachialis yang kaku. Keadaan ini menjadi pertimbangan apabila terdapat hipotensi artostatik. Oleh karena itu pada lansia pengukuran tekanan darah sebaiknya dilakukan juga pada posisi berdiri.

Senam lansia dapat menguatkan otot jantung dan memperbesar bilik jantung. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Elastisitas pembuluh darah akan meningkat sehingga jalanya darah akan lebih lancar dan tercegah pula keadaan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung coroner. Lancarnya pembuluh darah juga akan membuat lancar pula pembuangan zat sisa sehingga tidak mudah lelah. Manfaat senam lansia ini berbagai penyakit degeneratif misalnya jantung, hipertensi, diabetes militus dan rematik akan tercegah atau sedikit teratasi. Berat badan tubuh terpelihara dan kebugaran akan menambah sehingga produktivitas akan meningkat dan dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Juni 2012 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Bantuk Yogyakarta dimana terdapat 85 orang lansia. Berdasarkan data rekam medis diketahui bahwa hampir lebih dari

setengah lansia di PSTW Budhi Luhur menderita hipertensi. Salah satu kegiatan yang ada di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta adalah senam lansia yang diadakan setiap hari mulai jam 07.30 WIB kecuali hari jum'at, sabtu, dan minggu.

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan pada bagian terdahulu, maka salah satu masalah utama yang dihadapi lanjut usia pada umumnya adalah hipertensi, dan salah satu kegiatan kesehatan yang ada di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta adalah senam lansia. Sehingga peneliti ingin mengetahui hubungan antara senam lansia dengan hipertensi, apakah senam lansia dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan-permasalahan lanjut usia tersebut maka rumusan masalah yaitu : “bagaimana efektifitas senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam lansia pada kelompok kontrol dan intervensi.

b. Mengetahui tekanan darah lansia sesudah dilakukan senam lansia pada kelompok

- c. Mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol dan intervensi.

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

1. Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat memberikan masukan atau pertimbangan bagi pemerintah untuk pembuatan kebijakan senam lansia.

2. Bagi Perawat Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan perawat dalam melaksanakan intervensi keperawatan di masyarakat khususnya penanganan lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai pengetahuan tambahan dalam pembelajaran untuk mengembangkan terapi yang ada dan sebagai penerus untuk menambah alternative perawatan pada lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Kader PSTW

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para kader PSTW dalam melaksanakan kegiatan untuk lansia.

#### **E. Penelitian Terkait**

1. Astuti(2010) meneliti tentang Hubungan Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Rw 06 Tegalrejo Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *diskriptif korelational* dengan pendekatan *cross-sectional* dengan responden berjumlah 50 orang di mana terdapat 25 responden yang melakukan senam dan 25 responden yang tidak melakukan senam. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam lansia terhadap depresi pada lansia, di mana lansia yang mengikuti senam cenderung tidak terdapat gejala depresi dibandingkan dengan lansia yang tidak mengikuti senam. Perbedaan penelitian ini terdapat pada tujuan penelitian, jenis penelitian (*quasy eksperimental*), karakteristik tempat penelitian, dan subyek penelitian.

2. Hidayati(2003) Hubungan senam lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul, Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan data diperoleh secara observasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, sampel diambil dengan metode *total sampling* dengan jumlah sampel 40 responden. Analisis data menggunakan koreksi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan senam lebih dari 3 kali mengalami kecemasan ringan sebesar 57,1%, kecemasan sedang 22,9% dan sisanya sebesar 20% tidak mengalami kecemasan. Lansia dengan senam kurang dari 3 kali seminggu mengalami kecemasan ringan sebesar 60% dan kecemasan sedang 40%. Kedua kelompok tidak mengalami kecemasan berat.

3. Indriyati (2008) Pengaruh kegiatan posyandu lansia terhadap keberhasilan penanganan kadar gula darah di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo. Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik*. Uji analisis statistic yang digunakan adalah analisis regresi logistic. Sample penelitian penderita *diabetes militus* yang berumur lebih dari 60 tahun dan sudah mengikuti kegiatan posyandu lansia lebih dari 6 bulan. Jumlah sampel penelitian adalah 50 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terhadap responden

menggunakan kuesioner dan dari hasil pemeriksaan laboratorium kadar gula darah selama 3 kali dalam 3 bulan terakhir. Hasil, responden yang aktif posyandu lansia punya kecenderungan 3 kali lebih besar berhasilnya dari pada yang tidak aktif. Lansia yang olahraganya cukup cenderung 4 kali lebih besar dari pada yang tidak olahraga. Lansia yang kurang olahraga cenderung memiliki 2 kali lebih besar dari pada lansia yang tidak olahraga.