

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh darah. Tekanan darah selalu dinyatakan dalam millimeter air raksa (mmHg) karena millimeter air raksa telah dipakai sebagai rujukan baku untuk pengukuran tekanan darah. Tekanan darah dapat berubah-ubah tidak sama sepanjang masa, tekanan darah lebih menyesuaikan dengan keperluan tubuh kita masing-masing. Tekanan darah pada saat anak-anak sampai dewasa hingga tua mengalami kenaikan. Dan pada usia lanjut kemungkinan besar tekanan darah mengalami kenaikan. Sehingga pada usia lanjut sangat rentan terserang penyakit hipertensi atau stroke. Jadi disini sangat penting untuk mengetahui tekanan darah kita sendiri, agar dapat mengetahui berapa tekanan darah kita apakah tekanan darah kita tinggi atau rendah. Cara untuk mengetahui tekanan darah yaitu dengan cara mengukur tekanan darah dengan menggunakan alat tensimeter (Guyton, 2002).

Tekanan darah di usia lanjut penting sekali untuk diketahui setiap saat, agar dapat menjaga tekanan darah dalam keadaan stabil (tidak mengalami kenaikan maupun penurunan). Karena apabila tekanan darah mengalami kenaikan kemungkinan besar dapat terserang penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi ini sendiri termasuk penyakit yang membahayakan karena dapat menyebabkan kematian. Perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan. Hipertensi mungkin tidak

menunjukkan gejala selama bertahun-tahun. Masa laten ini menyelubungi perkembangan penyakit sampai terjadi kerusakan organ yang bermakna. Gejala dari penyakit hipertensi sendiri sifatnya non spesifik, misalnya sakit kepala atau pusing. Gejala baru muncul setelah terjadi komplikasi ginjal, mata, otak, dan jantung. Sehingga gejala lain yang sering ditemukan adalah epistaksis, marah, telinga berdengung, rasa berat di tengkuk, sukar tidur, dan mata berkunang-kunang. Sedangkan bahaya dari penyakit hipertensi yaitu kerusakan organ atau penyakit kardiovaskular : penyakit jantung (hipertrofi ventrikel kiri, infark miokard, angina pektoris, gagal jantung, riwayat revaskularisasi koroner), stroke, *transient ischemic attack*, nefropati, penyakit arteri perifer, dan retinopati. Kebalikan dari hipertensi sendiri adalah hipotensi atau tekanan darah dibawah normal. Bahaya hipotensi apabila hipotensinya menetap dan vasokonstriksi berlanjut, hipoperfusi mengakibatkan asidosis laktat, oliguria, dan ileus. Jika tekanan arteri cukup rendah, maka terjadi disfungsi otak dan otot jantung (Mansjoer, 2002).

Berbagai sebab kenapa tekanan darah pada lansia mengalami kenaikan adalah obesitas, kebiasaan atau gaya hidup, merokok, ada riwayat keluarga, dan kurangnya melakukan aktivitas olahraga. Disamping tekanan darah lansia mengalami kenaikan, lansia juga sering mengalami berbagai macam keluhan-keluhan hal ini dapat disebabkan karena perubahan kondisi fisik, disfungsi (otak, paru-paru, jantung) yang sudah mengalami kemunduran yang bermakna (Mansjoer, 2002).

Jenis olah raga dan lamanya dilakukan oleh seseorang dapat untuk memperkirakan dengan hampir tepat sistem energi mana yang dipergunakan untuk setiap aktivitas. Hinderliter dkk melakukan penelitian untuk menilai efek latihan

senam pada pria dan wanita dengan tekanan darah normal atau sedikit meningkat berolahraga yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah, dapat menurunkan kelebihan berat badan bila dibandingkan dengan pria dan wanita yang malas bergerak, dan dapat memperbaiki ventrikel kiri. Keluhan-keluhan pada lansia juga dapat berkurang apabila rajin berolahraga karena berolahraga tubuh kita menjadi lebih bugar dan sehat. Rajin berolahraga kita juga akan terhindar dari berbagai macam penyakit (Hinderliter, 2002).

Berdasarkan hal-hal diatas dan kecenderungan naiknya prevalensi penyakit hipertensi pada lansia di negara maju maupun berkembang ditiap tahunnya maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan intensitas latihan senam dengan tekanan darah dan keluhan-keluhan pada lansia.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan: adakah hubungan antara intensitas latihan senam dengan stabilitas tekanan darah pada lansia dan dengan latihan senam apakah dapat menurunkan timbulnya keluhan-keluhan pada lansia.

1.3. TUJUAN PENELITIAN

1.3.1. TUJUAN UMUM

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas latihan senam pada lansia dengan stabilitas tekanan darahnya dan keluhan-keluhan ketidaknyamanan badan pada lansia.

1.3.2. TUJUAN KHUSUS

- Mengetahui tekanan darah pada lansia.
- Frekuensi timbul keluhan pada lansia.
- Hubungan intensitas latihan senam dengan stabilitas tekanan darah pada lansia.
- Hubungan intensitas latihan senam dengan timbulnya keluhan-keluhan pada lansia.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Sebagai masukan untuk program promotif preventif dalam kesehatan.
2. Untuk menentukan intensitas latihan yang sesuai untuk menjaga kesehatan lansia.
3. Sebagai pengembangan ilmu dan sumber pustaka untuk kajian dan penelitian lebih lanjut.
4. Bagi penulis, penelitian ini merupakan pengalaman yang sangat berharga dan dapat menambah pengetahuan di bidang penelitian.