

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan atau yang dikenal dengan *aging* merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Menurut Undang Undang Republik Indonesia Pasal 1 ayat (2), (3), (4) nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Penggolongan lansia menurut *World Health Organization (WHO)*, meliputi usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) 60-70 tahun, lanjut usia tua (*old*) 76-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) >90 tahun. Umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan menimbulkan masalah di usia 60 tahun (Maryam, R & Siti, 2008).

Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang 56% dari total populasi lansia di dunia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 24 juta jiwa yang merupakan jumlah terbesar ke empat di dunia setelah China, India, dan Amerika (Kementrian Kesehatan, 2013). Menurut data Badan Pusat

Statistik, terjadi peningkatan jumlah lansia di Indonesia dari 23 juta orang (10%) pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 28,8 juta orang (11,34%) tahun 2020. Usia harapan hidup (UHH) di Indonesia meningkat dari 69,43 tahun pada tahun 2010, menjadi 69,65% pada tahun 2011 dan diperkirakan pada tahun 2045-2050 usia harapan hidup menjadi 77,6 tahun. Pada tahun 2014 jumlah lansia di DIY mencapai 15% secara nasional dengan usia harapan hidup sebesar 75,5 tahun dan menempati peringkat tertinggi di Indonesia. (Kemosos, 2015).

Meningkatnya jumlah penduduk lansia tidak dapat dipisahkan dengan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, penyakit degeneratif yang paling banyak ditemukan pada lansia adalah hipertensi (Fu, 2011). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Price & Wilson, 2006). Afrika selatan menjadi negara dengan tingkat hipertensi paling tinggi di dunia pada orang dewasa yang usianya diatas 50 tahun, yaitu sebanyak 78%. Menurut *National Basic Health Surver 2013*, prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 65-74 tahun sebanyak 57,6%. Berdasarkan Survailans Terpadu Penyakit (STP) 2012 penyakit hipertensi usia >60 tahun di provinsi DIY sebanyak 29.546 kasus.

Penyakit hipertensi dapat menyebabkan komplikasi lanjut maka harus dicegah dengan penanganan yang tepat dan efisien. Terdapat dua terapi yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Obat-obat anti hipertensi yang banyak digunakan seperti diuretik, vasodilator, betabloker, penghambat enzim konvensi, dan penghambat reseptor angiotensin II. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu diet rendah garam, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, dan olahraga teratur seperti senam ataupun jalan sehat (Shadine, 2010).

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan oleh lansia yang bertujuan untuk membantu tubuh agar tetap bugar, melatih tulang tetap kuat, dan mendorong jantung bekerja optimal, jenis senam lansia yang biasa diterapkan salah satunya adalah Senam Bugar Lansia (SBL). SBL merupakan olahraga yang cocok bagi lansia karena gerakan di dalamnya menghindari gerakan melompat, kaki menyilang, maju mundur, menghentak-hentak namun dapat memacu kerja jantung-paru dengan intensitas ringan-sedang, dan serasi sesuai gerak sehari-hari. SBL dilakukan secara teratur 3x seminggu dengan waktu pelaksanaan 30-60 menit (Arief, 2007). SBL termasuk senam *aerobic low impact* dengan intensitas ringan-sedang, serta bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh (Handayani, 2013). SBL

dapat dilakukan dimana saja seperti di rumah, di lingkungan kerja, sekolah, maupun di puskesmas.

Puskesmas Kotagede II mengelola 1 wilayah yaitu Kelurahan Rejowinangun yang terdiri dari 13 RW. Data kunjungan rata-rata perhari di Puskesmas Kotagede II sebanyak 95 orang dengan Hipertensi primer menempati ranking pertama. Kelurahan Rejowinangun memiliki jumlah penduduk pada tahun 2015 sebanyak 12.146, dengan jumlah lansia sejumlah 1063 orang. Jumlah lansia penderita hipertensi pada bulan juni 2016 sejumlah 172 orang dengan jumlah penderita terbanyak berada di RW 12 sejumlah 24 orang. Beberapa kegiatan lansia di Kelurahan Rejowinangun meliputi refreshing kader lansia, posyandu lansia, dan senam lansia. Kegiatan senam lansia di RW 12 sudah ditiadakan dikarenakan banyak lansia yang tidak rutin mengikuti senam.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede Yogyakarta tahun 2016.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan masalah, “Adakah pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap tekanan pada lansia penderita hipertensi di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede Yogyakarta tahun 2016 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede Yogyakarta tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia, jenis kelamin, pendidikan, dan umur di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede tahun 2016.
- b. Mengetahui *Mean Arterial Pressure* (MAP) tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum melakukan senam bugar lansia di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede tahun 2016.
- c. Mengetahui MAP tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah dilakukan senam bugar lansia di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede tahun 2016.

- d. Mengetahui perubahan tekanan darah MAP setelah dilakukan senam bugar lansia secara rutin 3 kali dalam 1 minggu di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede tahun 2016.
- e. Mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh melakukan senam bugar lansia bagi penderita hipertensi.

2. Bagi Lansia Penderita Hipertensi di RW 12 Kelurahan Rejowinangun Kotagede tahun 2016.

Membantu lansia yang menderita hipertensi agar dapat secara mandiri melakukan senam.

3. Bagi Institusi Stikes Bethesda Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi tentang penatalaksanaan pada lansia yang menderita hipertensi.

4. Bagi peneliti lain

Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1

Penelitian Terkait

No.	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Pratama, Enggel bayu, 2013)	Pengaruh latihan treadmill terhadap tekanan darah pada member wanita usia 40-50 tahun di Planet gym aerobic dan fitness centre Surabaya	Penelitian ini menggunakan <i>pre test and post test one group only design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah member di Planet GYM aerobic dan fitness centre sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah member wanita usia 40-50 tahun sebanyak 20 orang.	Hasil <i>pre test</i> menunjukkan bahwa ada 25% yang menunjukkan hipertensi (tekanan darah tinggi), setelah dilatih selama 2 bulan hasilnya tekanan darah menunjukkan menjadi 100% normotensi (tekanan darah normal).	1. Variabel terikat : yaitu tekanan darah 2. Responden diberikan terapi 3x dalam seminggu	1. Variabel bebas : senam bugar lansia 2. Jumlah responden 24 responden 3. karakteristik responden :lansia penderita hipertensi baik wanita maupun pria. 4. Waktu penelitian : 1 minggu. 5. Metode : <i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pre-post test</i> .
2.	(Hermanto, jeri, 2014)	Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan	Jenis penelitian ini menggunakan desain <i>quasi-eksperiment</i>	Terlihat pada TD sistole pada kelompok intervensi p-value (0,000) < α (0,005)	1. Variabel terikat : yaitu tekanan darah pada penderita	1. Variabel bebas : senam bugar lansia 2. Jumlah sampel : 24

	darah pada lansia dengan hipertensi di Unit Rehabilitasi Pucang Gading Semarang	<i>design</i> , rancangan penelitian yang digunakan <i>equivalent control grup</i> , populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi, tehnik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> , total sampel 30 orang dengan 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol.	maka ada perbedaan yang signifikan tentang tekanan darah sistole sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi. Terlihat pada tekanan darah diastole p-value $(0,106) > \alpha (0,005)$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan tentang tekanan darah diastole pada kelompok dan sesudah pemberian terapi meditasi.	dengan hipertensi 2. Metode penelitian menggunakan <i>quasi-eksperiment design</i>	orang 3. Rancangan penelitian peneliti : <i>one group pre-post test</i> . 4. Tehnik pengambilan sampel : <i>total sampling</i> .
3. (Saputro, nugroho dwi, 2015)	Pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pra lansia di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi ix Candi Baru	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan eksperimental semu. Penelitian ini melibatkan 68 responden dengan karakteristik sampel yang tergolong pra (45-59), tidak merokok dan tidak menderita keganasan. Pengambilan sampel dengan tehnik <i>purposive sampling</i> .	Diperoleh hasil penelitian yakni nilai p pada uji t berpasangan baik sistolik maupun diastolik $p < 0,05$ yang artinya bermakna secara statistik, dimana terdapat pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pra-lansia di posyandu lansia sejahtera abadi ix candi baru.	1. Variabel terikat yaitu tekanan darah.	1. Variabel bebas : senam bugar lansia 2. Sampel : penulis 24 3. Tehnik pengambilan sampel : <i>total sampling</i> 4. Karakteristik responden menggunakan lansia.