

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia (Go, Mozaffaria, Roger, Benjamin, Berry, Borden, *et al*, 2013). Menurut data WHO tahun 2013, pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Prevalensi hipertensi di negara-negara *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) antara lain Vietnam (43,5%), Indonesia (31,7%), Malaysia (29,9), Singapura (24,9%), Philipina (22%), dan Thailand (17%) (Kemenkes RI, 2007). Hasil Risesdas 2013 menyatakan Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), Gorontalo (29,0%), Sulawesi Tengah (28,7%), Kalimantan Barat (28,3), Sulawesi Selatan (28,1), Sulawesi Utara (27,1), Kalimantan Tengah (26,7), Jawa Tengah (26,4), Jawa Timur (26,2), Sumatera Selatan (26,1) dan Yogyakarta (25,7%).

Menurut (WHO) lansia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Data pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 menjadi 8,1% dari total populasi (WHO, 2015). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2012, Indonesia termasuk negara Asia ketiga dengan jumlah absolut populasi di atas 60 tahun terbesar setelah China

(200 juta), India (100 juta) dan menyusul Indonesia (25 juta). Berdasarkan data Susenas 2014, Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Provinsi dengan jumlah penduduk lanjut usia yang tinggi yaitu Yogyakarta (13,05%), Jawa Tengah (11,11%), Jawa Timur (10,96%), Bali (10,05%) (BPS, 2015). Penduduk lansia terbesar di Yogyakarta berasal dari Kabupaten Sleman, yaitu berkisar 135.644 orang atau 12,95% dari jumlah penduduk Sleman (Pemkab Sleman, 2015). Usia 60 tahun ke atas secara biologis akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit.

Profil kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2013 (data tahun 2012) menyebutkan data penyakit di Kabupaten Sleman untuk semua golongan umur terbanyak dengan diagnosis hipertensi primer 63.377 kasus. Penderita Hipertensi dengan usia  $\leq 60$  tahun sebanyak 65.4% cenderung memiliki sifat hipertensi yang tidak stabil dan sulit terkontrol, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya infark jantung, gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan kerusakan mata (Triyanto, 2014). Upaya untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi adalah melaksanakan *self-management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari – hari (Richard & Shea, 2011). Olahraga secara teratur merupakan bagian dari *self-management* dalam membantu mengontrol tekanan darah. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6-12 mmHg dan diastolik sebesar 3-7 mmHg pada penderita hipertensi yang resisten (Rahadiyati, 2013). Olahraga yang dimaksud seperti jalan pagi, senam, renang, dan bersepeda. Dalam penelitian ini penulis menggunakan 2 olahraga

yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu jalan kaki dan senam hipertensi karena kedua metode ini merupakan olahraga yang mudah dilakukan oleh lansia dan tidak menimbulkan cedera dan juga belum ada penelitian yang membandingkan efektivitas kedua metode tersebut. Sesuai penelitian Saputro (2015) dan Widyaningtyas (2016) olahraga jalan kaki ataupun senam hipertensi yang teratur memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. Olahraga yang disarankan adalah dengan frekuensi 3-5 kali/minggu, intensitas 60-70 maksimum denyut nadi dan dilakukan dengan durasi 30-60 menit.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Maret 2017-3 April 2017, didapatkan data bahwa jumlah lansia yang menderita hipertensi adalah sebanyak 43 orang, beberapa lansia hanya memeriksakan kesehatan jika merasa sakit. Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah pada delapan lansia diperoleh data bahwa tekanan darah lansia berkisar antara 110/80 mmHg sampai 150/100 mmHg, empat orang mengalami hipertensi dengan tekanan darah berkisar antara 140/90 mmHg sampai 170/100 mmHg. Hasil wawancara terbuka dengan delapan lansia, tujuh lansia mengatakan rutin mengikuti senam lansia dan tidak melakukan aktivitas jalan kaki secara teratur, satu diantaranya mengatakan rutin mengikuti senam dan jalan pagi, dari 8 lansia tidak ada yang mengetahui tentang senam hipertensi dan beberapa tidak melakukan jalan kaki secara teratur padahal olahraga jalan kaki ataupun senam hipertensi yang teratur memiliki pengaruh terhadap tekanan darah dan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

## **B. Rumusan Masalah**

Jalan kaki dan senam hipertensi sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Tetapi berdasarkan fakta penelitian yang ada, belum secara tegas menyatakan perbedaan efektivitas kedua metode tersebut. Sesuai dengan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “apa yang lebih efektif antara jalan kaki dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2017?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas antara jalan kaki dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2017

### 2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu :

- a. Mengetahui karakteristik responden: usia, jenis kelamin, dan pendidikan lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2017.
- b. Mengetahui efektivitas nilai rata-rata tekanan darah sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) dilakukan jalan kaki pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2017.

- c. Mengetahui efektivitas nilai rata-rata tekanan darah sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) dilakukan Senam Hipertensi pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2017.
- d. Mengetahui efektivitas tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan jalan kaki dan Senam Hipertensi pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2017.

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

1. Bagi ilmu keperawatan

Sebagai sumber pengetahuan tentang efektivitas antara jalan kaki dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dalam upaya pencegahan komplikasi lebih lanjut.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Sebagai referensi baru bagi mahasiswa tentang efektivitas antara jalan kaki dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2017.

3. Bagi Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta

Memberikan cara alami dalam mengurangi tekanan darah secara berlanjut yaitu dengan melakukan jalan kaki dan senam hipertensi secara teratur.

4. Bagi penelitian keperawatan selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama di masa yang akan datang.

STIKES BETHESDA YAKKUM

### E. Keaslian Penelitian

Tabel 1

#### Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Widyaningtyas, uswatun hasanah(2016)	Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti werdha dharma bhakti wilayah kerja kota surakarta	Penelitian ini menggunakan desain preeksperimen dengan dua kelompok yang terdiri dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, Jumlah responden 20 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Uji statistik yang digunakan uji T-test.	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di panti werdha dharma bhakti wilayah kerja kota surakarta.	1. Variabel terikat yaitu tekanan darah. 2. Uji statistik menggunakan uji-t. 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>puposive sampling</i> .	1. Variabel bebas peneliti : aktivitas jalan kaki dan senam hipertensi. 2. Desain peneliti widyanigtyas menggunakan <i>pre eksperimen</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>quasy eksperimen</i> . 3. Jumlah sampel peneliti widyanigtyas:20 orang, sedangkan jumlah sampel peneliti :30 orang.

						<p>4. Waktu perlakuan peneliti widyanigtyas selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, sedangkan waktu perlakuan peneliti selama 6 hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari</p>
2	Saputro, nugroho dwi (2015)	Pengaruh santai terhadap tekanan darah pada pra lansia di posyandu lansia sejahtera abadi ix candi baru.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental semu dengan pendekatan <i>pre-post test design</i> . Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> ,	Hasil menunjukkan ada pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pra lansia di posyandu lansia sejahtera abadi ix candi baru.	<p>1. Variabel terikat yaitu tekanan darah</p> <p>2. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experimental/ eksperimen semu</i></p>	<p>1. Variabel bebas peneliti : aktivitas jalan kaki dan senam hipertensi</p> <p>2. Peneliti Saputro menggunakan pendekatan <i>pre-post test design</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>time series design</i></p>



3	Surbakti, sabar (2014)	Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit umum kabanjahe.	Penelitian ini menggunakan desain Eksperimen dengan pendekatan <i>one group pretest-postest</i> . Jumlah responden 10 orang dengan teknik total sampling. Uji statistik yang digunakan yaitu uji-t.	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe.	1. Variabel terikat yaitu darah 2. Uji statistik menggunakan uji-t	1. Variabel bebas : aktivitas jalan pagi dan senam hipertensi 2. Desain peneliti Surbakti adalah metode eksperimen, sedangkan peneliti adalah <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>Time Series Design</i>
4	Khomarun (2013)	Pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experimental</i> dengan rancangan	Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh pemberian aktivitas berjalan terhadap perubahan	a. Variabel terikat yaitu darah b. Uji statistik	a. Variabel bebas peneliti : aktivitas jalan kaki dan senam hipertensi b. Rancangan penelitian

		lansia dengan hipertensi stadium 1 di posyandu lansia desa makam haji.	one group pre test-post test design. Uji statistik digunakan yaitu Paired Sample T Test.	(penurunan) tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makam haji.	menggunakan uji-t c. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>puposive sampling</i>	yang digunakan adalah <i>Time Series Design</i>
5	Ratnasari, aprilia fransiska (2016)	Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 12 Kelurahan rejoinangun kota gede.	Penelitian ini menggunakan <i>desain quasi experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre test-post test design</i> . Jumlah responden 24 orang dengan teknik total populasi, Uji statistik yang digunakan yaitu wilcoxon match pairs test	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	1. Variabel terikat yaitu tekanan darah 2. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experimental	1. Variabel bebas peneliti : aktivitas jalan kaki dan senam hipertensi 2. Rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>Time Series Design</i> 3. Jumlah sampel peneliti Ratnasari : 24 orang, sedangkan jumlah sampel peneliti :30 orang.