

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan sebuah proses normal dari muda menjadi tua, dimana pada usia itu mengalami berbagai macam perubahan secara struktural maupun fungsional. Perubahan tersebut juga terjadi pada sistem kardiovaskuler dengan penyakit yang sering terjadi berupa hipertensi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah usia, keturunan, obesitas, merokok dan kurangnya aktivitas fisik seperti latihan fisik yang berupa tugas-tugas rumah tangga dan bercocok tanam sederhana dan berkebun, berjalan-jalan, jalan cepat, berenang, bersepeda, dan senam. Hal ini terjadi karena adanya penurunan fungsi fisik yang menyebabkan lansia mudah mengalami kelelahan. Salah satu cara yang dapat diterapkan untuk meminimalisir kendala itu adalah dengan cara meningkatkan aktivitas fisik berupa senam seperti Senam Bugar Lansia, dimana Senam Bugar Lansia ini dapat mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 mengindikasikan bahwa hampir 1,13 Miliar orang menderita hipertensi secara global, yang sama dengan 1 dari 3 orang di dunia didiagnosis mengalami hipertensi. Peningkatan yang terus menerus dari penderita hipertensi tiap tahun, hingga diestimasikan bahwa pada tahun 2025 penderita hipertensi bisa mencapai 1,5 Miliar orang, begitupun diestimasikan bahwa jumlah penderita yang berpotensi meninggal dunia sekitar 9,4 juta orang serta komplikasinya. Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 antara lain hipertensi (57,6%),

osteoarthritis (51,9%), masalah gigi dan mulut (19,1%). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 penderita hipertensi di Madura mencapai 185.857 penderita, sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas tahun 2013 menyebutkan sebanyak 8,4% jumlah penderita hipertensi di Indonesia secara keseluruhan dan di Jawa Timur menyebutkan, total penderita hipertensi sebanyak 8,2%.

Menurut data dari Riskesdas Jawa Timur menjelaskan keseluruhan prevalensi hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2013 sebanyak 26,2% dan meningkat sebanyak 36,32% pada tahun 2018. Menurut data dari Dinas Kesehatan Bangkalan pada tahun 2018 mencapai 7.034 penderita hipertensi dan meningkat sebanyak 11.401 penderita hipertensi pada tahun 2019.

Data awal yang diperoleh dari Puskesmas Burneh diketahui pada tahun 2019 dari bulan Agustus hingga Oktober penderita hipertensi sebanyak 1.005 lansia angka ini mengindikasikan bahwa di Puskesmas Burneh jumlah penderita hipertensi sangat tinggi. Beberapa faktor yang dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi tersebut diantaranya adalah karena faktor lanjut usia, perubahan gaya hidup dan tidak sehatnya pola makan seperti berlebihan mengkonsumsi natrium dan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol dan kurangnya latihan fisik atau berolahraga merupakan pemicu dari hipertensi (Sherwood *L*, 2011).

Selain itu hipertensi juga terjadi karena adanya perubahan pada sistem kardiovaskuler dimana akan terjadi penurunan pemompaan darah jantung pada lansia, dan secara keseluruhan ukuran jantung juga mengalami penurunan denyut jantung menurun, pada lansia katup jantung akan lebih tebal dan kaku disebabkan

lipid yang berakumulasi. Pada lansia peningkatan tekanan darah sistolik terjadi karena hilangnya distensibilitas arteri, sedangkan tekanan darah diastolik tetap sama atau meningkat (Mujahidullah K, 2012).

Untuk membantu penurunan tekanan darah pada lansia harus mengubah gaya hidup yang salah menjadi benar dengan cara mengurangi konsumsi natrium, mengurangi merokok, mengurangi konsumsi alkohol, melakukan latihan fisik seperti berolahraga salah satunya berupa senam yang teratur bisa meminimalisir tingkat stres dan rasa cemas serta tingkat depresi. Penurunan tersebut merangsang kerja sistem saraf perifer khususnya parasimpatis yang dapat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi penampang pembuluh darah dan juga menurunkan tekanan darah sistolik dan juga diastolik. Olahraga senam bugar lansia dengan teratur dapat memperlambat atau mencegah rusak atau hilangnya fungsi organ. Disamping itu menurut banyak riset memperlihatkan bahwa olahraga senam lansia bisa menghilangkan bermacam potensi terjadinya penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Moniaga V, 2013).

Senam bugar lansia adalah serangkaian gerakan yang diatur dan diarahkan sesuai dengan kemampuan orang lanjut usia, aktivitas olahraga bisa memperkuat kemampuan tubuh akan menjaga kesehatan mulai dari menghilangkan faktor stres yang mengakibatkan tekanan darah naik, kemudian senam bugar ini dapat dijadikan sebagai upaya penyembuhan bagi penderita hipertensi yang bermanfaat dan juga terdapat unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah dikarenakan didalam prosedur senam memiliki gerakan pemanasan dan juga pendinginan yang bertujuan untuk merilekskan tubuh kembali, oleh karena itu senam bugar lansia ini disarankan bagi penderita hipertensi disamping itu sebagai

upaya pengobatan lain atau usaha pengobatan pendamping (Dalimartha, 2008 dalam Zannah, 2017).

Dari uraian di atas, bahwa senam bugar lansia merupakan tindakan non-farmakologis yang dapat bisa dilakukan untuk membantu penurunan hipertensi pada lansia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan”.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan senam bugar lansia di Puskesmas Burneh Bangkalan
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan senam bugar lansia di Puskesmas Burneh Bangkalan
3. Menganalisis pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Dapat menjadi media bagi penulis untuk mengaplikasikan teori-teori yang berhubungan dengan cara mengendalikan hipertensi serta dapat digunakan untuk proses pembelajaran dan menambah pengetahuan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat digunakan oleh khalayak umum sebagai bahan informasi dan dasar pemikiran dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah kronis dari pasien dengan hipertensi.

1.4.3 Bagi Institusi

Dapat menjadi masukan positif bagi institusi untuk menambah bahan bacaan mengenai cara-cara mengendalikan hipertensi.

