

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktifitas fisik untuk mencapai gaya hidup sehat (Depkes, 2008b dalam Laporan Penelitian Rifki Mubarak UIN Syahrif Hidayatullah, Jakarta. 2009). Olahraga yang dilakukan secara terencana bertujuan untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Proyeksi Data Statistik Indonesia (2009), jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2009 sekitar 463 juta jiwa dengan jumlah usia produktif sekitar 157 juta jiwa atau sekitar 33% dari total penduduk Indonesia (Data Statistik Indonesia, 2009c dalam Laporan Penelitian Rifki Mubarak UIN Syahrif Hidayatullah, Jakarta. 2009).

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakitan.

Kurang bergerak atau kurang melakukan olahraga dapat berdampak terhadap kesehatan yaitu berupa kegemukan (*obesitas*), penyakit *kardiovaskular*, *hipertensi*, *diabetes militus* dan kematian. Diantara berbagai penyakit tersebut penyakit yang

paling menakutkan pada sekarang ini adalah *diabetes militus* dan *hipertensi* yang diakibatkan oleh kurangnya seseorang melakukan olahraga, Selain dari faktor kecanggihan dalam bekerja juga dapat membuat orang malas untuk bergerak sehingga muncul penyakit tersebut.

Manusia lanjut usia adalah seseorang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (UU Kesehatan No.23 tahun 1992, pasal 19 ayat 1, Fatimah, 2010:3).

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler. Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi.

Semakin lanjut usia maka tekanan darah semakin tidak menentu, karena di pengaruhi beberapa faktor seperti curah jantung, tahanan perifer atau isi darah yang bersirkulasi.

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia (Lany Gunawan 2011:7)

Menurut Slamet Suyono (2001) dalam bukunya mengatakan bahwa hipertensi adalah suatu keadaan penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan naiknya tekanan darah sampai melampaui normal. Hipertensi dinyatakan dalam Milimeter (mm) Merkuri (Hg). Dalam tekanan darah terdapat 2 jenis tekanan darah diantaranya pada saat berdenyut jantung memompa darah kedalam pembuluh darah dan meningkat yang disebut dengan tekanan Sistolik dan saat jantung rileks, tekanan darah menurun hingga tingkat terendahnya yang disebut tekanan darah Diastolik.

Lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung. Dari hasil survey hipertensi yang telah diadakan di Indonesia bahwa prevalensi hipertensi pada orang Indonesia dewasa berkisar 5-10% dan angka ini akan menjadi lebih dari 20% pada kelompok umur diatas 50 tahun (Sudiarto, 2007 dalam laporan penelitian Samsuryanti Harahap UNPRI, Medan.2013).

Melakukan olahraga seperti jalan kaki dapat memberikan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan jantung. Kegiatan jalan kaki akan meningkatkan kesehatan jantung dan membuat aliran darah menjadi lancar. Selain itu, jalan kaki dapat mengurangi faktor lain yang dapat memicu penyakit jantung, seperti tekanan darah tinggi, kelebihan berat badan, diabetes, dan stres (Jenny Gichara. 2009 : 104).

Hasil studi pendahuluan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita pada tanggal 25 juni 2014, jumlah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Binjai berjumlah 180 orang. Dari jumlah lansia tersebut diketahui dari data poliklinik di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai banyak lansia yang mengidap penyakit kardiovaskuler. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Pemberian Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Binjai** ”.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan antara lain: Faktor-faktor apa saja penyebab naiknya tekanan darah? Apakah pengaruh pemberian olahraga jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah manusia lanjut usia? Sejauh manakah pengaruh pemberian olahraga jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah manusia lanjut usia?

B. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk melihat “ **Pengaruh Pemberian Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Dan Anak Balita Binjai**”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah yakni, apakah ada pengaruh pemberian olahraga jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Dan Anak Balita Binjai”.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh jalan kaki dalam penurunan tekanan darah pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai.
2. Untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah diastolik dan sistolik pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan di UPT. Pelayanan Sosial Lansia dan Anak Balita Binjai.

E. Manfaat

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan informasi bagi yayasan panti, untuk aktif melakukan Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Dan Anak Balita Binjai”.
2. Sebagai bahan masukan dan menambah wawasan bagi pembaca khususnya mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan yang ingin melakukan penelitian dan mengembangkan penelitian tentang tekanan darah.