

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada perkembangan zaman sekarang ini tingkat pengetahuan dan teknologi semakin pesat. Dengan meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta berhasilnya pembangunan khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan maka mengakibatkan terjadi penurunan angka kematian, sehingga usia harapan hidup meningkat. Ketika seseorang berusia di atas 60 tahun maka dia dikatakan Manusia Lanjut Usia.

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).

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.

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 bersikulasi.

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.

Indonesia pada tahun 1990-2025 akan mempunyai kenaikan jumlah lansia sebesar 414%, suatu angka paling tinggi diseluruh dunia dibandingkan jumlah lansia dinegara-negara lain seperti di negara Kenya sebesar 347%, Brasil 255%,

India 242%, China 220%, Jepang 129%, Jerman 66%, Swedia 33%. Beberapa hasil penelitian epidemiologi didapatkan bahwa dengan meningkatnya umur, tekanan darah meninggi (Afriwardi, Sp.KO, 2002)

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 senam lansia mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot rangka, dari peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka dan menyebabkan aktivitas saraf simpatis dan epinefrin menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005 dalam laporan penelitian Lilian Irmawati 2013:4)

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. Dan dari jumlah lansia tersebut di ketahui dari data poli klinik 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 Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Binjai ”.

B. Identifikasi Masalah

Lansia mulai mengalami penurunan fungsi fisiologis yang menyebabkan lansia sering mengalami gangguan kesehatan. Dengan adanya gangguan kesehatan maka banyak lansia yang kurang aktif secara fisik. Kurangnya aktifitas fisik akan mengakumulasi lemak terutama di sekitar batang tubuh dan pada organ-organ dalam. Salah satunya terjadi perubahan pada system kardiovaskular ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka identifikasi masalah penelitian ini adalah:

“Apakah pemberian senam lansia dapat menurunkan tekanan darah manusia lanjut usia? Sejauh mana pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah manusia lanjut usia?”

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka kiranya perlu menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai, maka peneliti membatasi permasalahan berupa pengaruh pemberian senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita Binjai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: “Apakah senam lansia memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita Binjai.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita Binjai.
2. Untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah diastolik dan sistolik pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita Binjai.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Sebagai bahan kajian atau referensi mengenai cara penurunan tekanan darah pada lansia dengan metode senam lansia.
2. Sebagai salah satu acuan usaha untuk kegiatan penelitian selanjutnya agar lebih baik.
3. Sebagai acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan penurunan tekanan darah dengan metode senam lansia.
4. Masukan untuk masyarakat khususnya wargaUPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balitaBinjai tentang kegunaan senam lansia dalam salah satu proses untuk melancarkan peredaran darah pada lansia.