

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang memerlukan perhatian, karena dapat menyebabkan kematian di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia karena hipertensi merupakan resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Susiati, 2016).

Hipertensi bisa terjadi pada semua usia khususnya pada usia lanjut. Semakin bertambah usia seseorang maka resiko hipertensi semakin meningkat dimana akan terjadi pada dinding pembuluh darah keadaan kehilangan elastisitas. Lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu terjadi labilitas tekanan darah. Gaya hidup sekarang lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut banyak mengandung lemak, protein, tinggi garam dan rendah serat. Hal tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan antara lain hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, stroke dan penyakit ginjal (Nyanyu, 2020).

Menurut WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi

hipertensi pada usia 55-64 tahun adalah 45,9%, pada usia 65-74 tahun adalah 57,6% dan pada usia lansia akhir 75+ tahun adalah 63,8%. Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu 62,4% (BPPK Kemenkes, 2013). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2018, jumlah kasus penyakit hipertensi dari tahun 2014 - 2017 memiliki jumlah kasus terbanyak Pada tahun 2017, jumlah kasus hipertensi yang terjadi pada perempuan adalah 53,69% atau 16.385 kasus. Pada laki-laki adalah 46,31% atau 14.135 kasus (Putri, 2019).

Penyakit hipertensi akan membebani jantung sehingga menyebabkan arteriosclerosis (pengerasan pada dinding arteri). Peningkatan tekanan darah pada waktu lama tidak dideteksi sejak dini dapat menyebabkan penyakit kronik. Semakin tinggi tekanan darah sistolik dan diastolik, maka semakin besar resiko terkena stroke dan gagal jantung kongestif. Pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan sehat yaitu seimbangkan gizi, hindari merokok, hindari stress, awasi tekanan darah dan teratur berolahraga. Senam berpengaruh untuk mengurangi berat badan dan menjadikan badan rileks. Senam lansia olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Dampak tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Semakin lama latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh darah karena olahraga dapat mengurangi tahanan perifer (Sumartini, 2019)

Tekanan darah pada lansia dapat diatasi dengan kegiatan aktifitas fisik senam satu kali seminggu. Senam ini memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Selain itu membatu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuain kesehatan jasmani terutama kesehatan kardovaskuler dalam adaptasi kehidupan lanjut usia (Totok & Fahrur, 2017)

Berdasarkan pemaparan data-data diatas tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti senam dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tekanan darah. dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosisial Tresna Werdha Jember “.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Pernyataan masalah

Penyakit jantung tersebut sampai saat ini menjadi masalah besar khususnya terjadi pada lanjut usia. Semakin bertambah usia seseorang maka resiko hipertensi semakin meningkat terutama pada usia 60-70 tahun ke atas dimana akan terjadi pada dinding pembuluh darah keadaan kehilangan elastisitas. Meningkatnya lansia dalam usia lanjut dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya tekanan darah sehingga perlu dilakukan beberapa pencegahan,

penanggulangan dan penatalaksanaan untuk mengurangi permasalahan tersebut. Permasalahan ini salah satunya dicegahan dengan melakukan pola hidup yang sehat seperti kegiatan senam lansia yaitu serangkaian suatu gerak yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik untuk mengurangi ketegangan pada lansia. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Jember.
- b. Bagaimanakah tekanan darah lansia setelah diberikan senam di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Jember.
- c. Bagaimanakah pengaruh senam terhadap tekanan darah lansia di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Jember.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi pengaruh senam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Jember.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan senam di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Jember.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia setelah dilakukan senam di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Jember.

- c. Menganalisis pengaruh senam terhadap tekanan darah lansia di UPT Pelayanan Sosiasal Tresna Werdha Jember.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Peneliti

Hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi peneliti lain untuk menjadi pedoman penelitian selanjutnya, terkait senam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Manfaat dapat diperoleh bagi institusi kesehatan adalah data dan hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi dan masukan untuk optimalisasi masalah tekanan darah pada lansia.

3. Profesi keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah untuk menmbag intervensi dan wawasan mengenai status kesehatan fisik lansia baik dalam perkuliahan maupun praktek lapangan.

4. Pelayanan kesehatan

Mengembangkan kemampuan perawat dalam praktik keperawatan gerontik untuk memberikan pengalaman dan menambah informasi bagi petugas kesehatan.