

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Fenomena penuaan populasi (*population aging*) merupakan fenomena yang telah terjadi di seluruh dunia, istilah ini digunakan sebagai istilah bergesernya umur sebuah populasi menuju usia tua.<sup>(1)</sup> Meningkatnya pertumbuhan penduduk lanjut usia (selanjutnya disebut lansia) yang sangat cepat merupakan salah satu ciri kependudukan abad ke-21. Populasi penduduk lansia di Asia dan Pasifik meningkat pesat dari 410 juta pada tahun 2007 menjadi 733 juta pada tahun 2025, dan diprediksi mencapai 1,3 triliun pada tahun 2050.<sup>(2)</sup>

Indonesia termasuk salah satu negara berkembang di Asia yang saat ini menduduki peringkat lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lansia yang meningkat secara cepat pada tahun 2000 yaitu sekitar 14,4 juta orang. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lansia di Indonesia adalah 18,1 juta. Pada tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,78 juta jiwa. Ramalan pihak badan kesehatan dunia WHO, penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka

11,34% atau tercatat 28,8 juta orang, yang menyebabkan jumlah penduduk terbesar di dunia. <sup>(3)</sup>

Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan, jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) di Indonesia adalah 52,2 tahun dengan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45%). Pada tahun 2006, UHH meningkat menjadi 62,2 tahun dan pada tahun 2010 UHH menjadi 67,4 tahun. 10 tahun kemudian/ pada tahun 2020 diperkirakan penduduk lansia di Indonesia bisa mencapai 28,8 juta jiwa dengan UHH sekitar 71,1 tahun. <sup>(4)</sup>

Lansia bukan merupakan suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. <sup>(5)</sup> Arti dari kata menua sendiri adalah proses menghilangnya secara perlahan-perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. <sup>(6)</sup>

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Sedangkan menurut WHO, batas usia untuk kategori lansia berdasarkan tingkat usia yaitu: usia

pertengahan “middle age” 45-59 tahun, lansia “elderly” 60-74 tahun, lansia tua “old” 75-90 tahun, dan usia sangat tua “very old” di atas 90 tahun. Secara umum, seseorang yang telah memasuki masa lansia mengalami penurunan fungsi-fungsi organ dan mudah terserang kemunduran fisik dan mental.<sup>(5)</sup>

Terdapat empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua, yakni : 1) gangguan sirkulasi darah (hipertensi, kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak dan ginjal), 2) gangguan metabolisme hormonal (diabetes militus, klimakterium, dan ketidakseimbangan tiroid), 3) gangguan pada persendian (*osteoarthritis* dan *goutarthritis*) dan 4) berbagai macam neoplasma. Berdasarkan laporan rumah sakit melalui Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2010, penyebab terbanyak dari seluruh penyakit rawat jalan pada kelompok usia 45-64 tahun dan  $\geq 65$  tahun yang paling tinggi adalah hipertensi.<sup>(7)</sup> Hal itu juga dapat dilihat dari laporan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2013 bahwa hipertensi merupakan penyakit nomer 1 terbanyak pada lansia di Indonesia dengan presentasi 45,6% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% untuk umur 65-74 tahun dan 63,8% untuk umur  $\geq 75$ . Penyakit terbanyak lainnya adalah artritis, stroke, penyakit paru obstruksi kronik, DM, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal

jantung, dan gagal ginjal.<sup>(8)</sup>

Hipertensi menjadi masalah yang besar dan serius karena dapat menimbulkan kecacatan permanen dan kematian mendadak. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh secara diam-diam (*silent killer*) karena penyakit ini ada tanpa disertai dengan gejala. Hanya 4% diantaranya yang sadar dan melakukan kontrol teratur. Sedangkan 50% penderita hipertensi lainnya tidak menyadari dirinya memiliki hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg dan harus dilakukan pengukuran tekanan darah minimal sebanyak dua kali untuk lebih memastikan keadaan tersebut. Apabila hipertensi tidak dikontrol dengan baik, maka dapat terjadi serangkaian komplikasi serius. Hal ini dikarenakan hipertensi merupakan faktor utama terjadinya stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner.<sup>(7)</sup>

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Ada faktor yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, dan usia. Ada juga faktor yang dapat dikendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olah raga atau aktivitas, merokok, minum kopi, alkoholisme, dan stres.<sup>(9)</sup> Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, bisa dilakukan kombinasi antara terapi dengan obat (farmako) dengan tanpa obat (non farmakologi). Terapi dengan obat

bisa dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa obat bisa dilakukan dengan: menghindari obesitas, mengurangi konsumsi garam dan lemak, tidak merokok dan minum alcohol, melakukan olahraga secara teratur seperti senam dan jalan cepat selama 30-45 menit.<sup>(7)</sup>

Salah satu olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh. Selain itu, olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi yang merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.<sup>(10)</sup> Karena diduga dengan melakukan aktivitas fisik/ olahraga secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi, maka peneliti ingin mengambil topik ini melaksanakan penelitian.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Jompo Bhakti Luhur Surabaya, senam lansia sudah menjadi salah satu kegiatan rutin yang dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Senam lansia ini dilakukan setiap pagi dan diharapkan seluruh lansia dapat mengikutinya. Kegiatan ini dipantau oleh perawat dari setiap wisma dan ada catatan absensi dari setiap lansia yang hadir. Gerakan senam lansia ini mengacu pada CD/ rekaman yang diberikan oleh dokter yang berwenang di panti tersebut. Menurut penelitian Isreseni dan Minropa pada tahun 2011<sup>(3)</sup> senam lansia merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengurangi angka kejadian timbulnya tekanan darah tinggi pada lansia. Pada usia lanjut kekuatan pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya.<sup>(3)</sup>

Namun tidak semua lansia dari panti jompo ini mengikuti senam lansia secara teratur tiap hari nya. Berdasarkan studi, olahraga yang dilakukan secara rutin 3–7 kali dalam seminggu dengan durasi

30-60 menit baru akan menghasilkan penurunan tekanan darah yang bermakna.<sup>(11)</sup> Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mencegah timbulnya komplikasi lebih lanjut pada lansia dengan hipertensi, salah satunya adalah dengan senam secara teratur. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan frekuensi senam lansia dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara frekuensi senam lansia dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui ada atau tidaknya hubungan frekuensi senam lansia dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Jompo Bhakti Luhur Surabaya.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi lansia yang memiliki hipertensi di Panti Jompo Bhakti Luhur Surabaya dalam kelompok umur  $\geq 60$  tahun.
2. Mencatat tekanan darah lansia penderita di Panti Jompo Bhakti Luhur (Sistolik dan Diastolik) yang mengikuti senam lansia.

3. Mencatat frekuensi kehadiran lansia yang memiliki hipertensi selama 8 minggu berturut-turut (minimal 1 kali dalam 1 minggu) dalam mengikuti senam lansia.
4. Menganalisis hubungan frekuensi kehadiran senam lansia dengan tekanan darah pada lansia yang memiliki hipertensi di Panti Jompo Bhakti Luhur Surabaya.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dilakukan untuk proses belajar dan pengalaman peneliti dalam menerapkan disiplin ilmu di bidang Geriatri mengenai hubungan senam lansia dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

##### **1.4.2. Bagi Institusi**

- a) Panti Jompo Bhakti Luhur Surabaya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi informasi tentang gambaran hubungan frekuensi senam lansia dengan tekanan darah.

- b) Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan adanya hubungan frekuensi senam lansia dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

c) Masyarakat Ilmiah dan Dunia Kedokteran

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber atau referensi untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut, dapat menambah wawasan, dan pengetahuan di bidang kesehatan terutama mengenai hubungan frekuensi senam lansia dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

d) Masyarakat Awam

Peneliti dapat menambah pengetahuan kepada masyarakat terutama keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi agar terhindar dari komplikasi hipertensi yang bisa terjadi.

