

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, biologis, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah infeksi akut paru-paru (*pneumonia*) dan kardiovaskuler (Maryam, 2008). Penyakit pada kardiovaskuler yang banyak dialami oleh lansia yaitu Hipertensi.

Hipertensi/ tekanan darah tinggi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit *multifaktor* yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat *kolagen* pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan *resistensi perifer* dan aktivitas simpatik (Anggraini, 2009).

Pada tahun 2011 data *World Health Organization* (WHO) dalam Siringoringo, (2013) mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Secara global data WHO menunjukkan, diseluruh dunia sekitar satu miliar orang angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 50% di tahun 2025, dari satu miliar

pengidap hipertensi, 33,3% berada dinegara maju dan 66,7% sisanya berada di Negara sedang berkembang, termasuk Indonesia.

Prevalensi hipertensi di dunia pada tahun 2013 sekitar 15-20%. Pada tahun 2030 hipertensi diperkirakan meningkat sebanyak 7,2% dari estimasi tahun 2010. Menurut RISKESDAS tahun 2013 jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2014 dari hasil pengukuran tekanan darah, jumlah laki-laki yang diperiksa sebanyak 2.411.488 orang dan ditemukan sebanyak 5,25% terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi, sedangkan jumlah perempuan yang diperiksa sebanyak 2.901.801 orang dan 5,95% diantaranya terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi. Pada tahun 2015 hipertensi mengalami kenaikan yaitu dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 344.033 orang atau 17,74% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 20,88% lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan yaitu 16,28%. Sedangkan jumlah penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2016 tercatat sebanyak 5.292.052 atau 20,16%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 611.358 orang atau 11,55% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 11,85% lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 11,16%.

Menurut profil kesehatan Kabupaten Purbalingga, jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Purbalingga pada tahun 2015 ditemukan sebanyak 2.204 kasus (2,44%) dari 90.429 orang, sedangkan jumlah kasus hipertensi pada tahun 2016

yang di temukan sebanyak 11.908 kasus (9,02%) dari 132.027 orang yang dilakukan pengukuran tekanan darah tinggi di Puskesmas dan jaringannya. Berdasarkan dari data profil kesehatan Puskesmas Bojongsari, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2017 ditemukan sebanyak 1.774 orang. Wilayah Puskesmas Bojongsari (desa Patemon) di dapatkan data tertinggi penderita hipertensi pada tahun 2017 sebanyak 226 lansia.

Faktor-faktor hipertensi yaitu faktor resiko yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah. Faktor resiko yang dapat diubah obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok dan mengkonsumsi alkohol dan stress. Asupan garam yang terus meningkat, maka volume darah akan meningkat dan dapat meningkatkan beban kerja pada jantung. Arteriosclerosis, kerusakan pada ginjal, masalah pembuluh darah, serangan jantung, dan stroke adalah beberapa kondisi dari resiko hipertensi (Yulli, 2014).

Berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan dengan peningkatan tekanan darah, maka faktor yang dapat di intervensi adalah aktivitas fisik dan stres, maka penanggulangan peningkatan tekanan darah pada lansia salah satunya dapat ditempuh melalui kegiatan latihan fisik berupa senam lansia dua kali seminggu. Senam ini memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Selain itu membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Senam ini dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena

perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan dilanjut usia (Nugroho, 2008).

Pengaruh senam lansia dalam menurunkan tingkat hipertensi sejalan dengan penelitian Kunti Jatiningsih (2014) diketahui bahwa hasil penelitian diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam lansia sebesar 167,50 mmHg dan setelah senam rata-rata tekanan darah sistol menjadi 161,47 mmHg. Sedangkan untuk tekanan diastole rata-rata sebelum senam 88,47 mmHg dan setelah senam rata-rata tekanan darah diastole menjadi 82,22 mmHg. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Posyandu lanjut usia Desa Wotgaleh Sukoharjo. Sama halnya dengan penelitian Erlin Kurnia (2015) dengan senam lansia mengalami besar penurunan tekanan darah didapatkan hasil nilai penurunan sistole lebih signifikan dibandingkan penurunan diastole, dibuktikan dengan data selisih data sistole sebelum dan sesudah intervensi. Disimpulkan bahwa senam lansia terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistole dan diastole pada lansia dengan frekuensi latihan 1 minggu sekali. Selain itu penelitian dari I Gusti Agung Oka Mayuni (2013) juga menunjukkan bahwa kelompok subjek yang diberikan pelatihan senam lansia mengalami penurunan tekanan darah sistole sebesar 8,75 mmHg, diastole sebesar 11,25 mmHg. Penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada kelompok perlakuan yang diberikan senam lansia menunjukkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah senam.

Dalam studi kasus ini penulis menggunakan penatalaksanaan nonfarmakologi yaitu penerapan senam lansia sebagai aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah karena senam lansia merupakan suatu aktivitas fisik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, perbedaan darah, otot dan sendi. Latihan aktivitas fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara terhadap 3 lansia di desa Patemon, diperoleh data bahwa ketika tekanan darah naik hanya diatasi dengan istirahat atau tidur dan mengkonsumsi obat, namun terkadang tekanan darah mereka masih tinggi, sehingga perlu di berikan terapi pendamping atau pendukung. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Penerapan Senam Lansia untuk penurunan tekanan darah pada kelompok lansia dengan Hipertensi di Desa Patemon Kecamatan Bojongsari”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan senam lansia untuk penurunan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di Desa Patemon Kecamatan Bojongsari ?

C. Tujuan Studi Kasus

Untuk menggambarkan penerapan senam lansia untuk penurunan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di desa Patemon Kecamatan Bojongsari.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Puskesmas

Memberikan tambahan informasi dan pengembangan pelayanan kesehatan di Puskesmas pada penderita hipertensi dalam meningkatkan kualitas hidup dan pelayanan kesehatan.

2. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan digunakan sebagai pembelajaran bagi penulis dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat khususnya pada penderita hipertensi.

3. Bagi Kelompok Lansia

Hasil studi kasus diharapkan dapat memberikan salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

