

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah negara asia ketiga dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan India. Pada tahun 2010 proporsi penduduk lansia di Indonesia mencapai sekitar 10% dari total penduduk dan diperkirakan mencapai 100 juta jiwa pada tahun 2050 (Kemenkes RI, 2013). Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Artinawati, 2014). Peningkatan jumlah populasi lansia tersebut disebabkan oleh meningkatnya usia harapan hidup (UHH) dan berkaitan dengan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk Indonesia yang semakin baik. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (dalam Kemenkes RI, 2013), UHH di Indonesia pada tahun 2000 adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia sebanyak 7,18%), angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia sebanyak 7,56%) dan kembali mengalami peningkatan di tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia sebanyak 7,58%).

Pada Lansia meskipun meningkatnya usia harapan hidup merupakan salah satu indikator peningkatan derajat kesehatan disuatu negara, hal tersebut juga dapat menjadi masalah jika tidak mendapatkan perhatian dari pemerintah dan tenaga kesehatan, karena pada usia lansia mengalami beberapa perubahan-perubahan, baik fisik maupun psikis.

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang sulit untuk diperbaiki yang ditandai dengan degenerasi organ tubuh. Penyakit yang sering ditemukan pada lansia adalah perubahan pada tekanan darah. Tekanan darah merupakan salah satu tanda-tanda vital yang wajib diukur untuk menilai kesehatan seseorang. Menurut Tarwoto, dkk (2009), tekanan darah adalah daya dorong darah ke seluruh dinding pembuluh darah pada permukaan yang tertutup.

Perubahan tekanan darah pada lansia tersebut dapat terjadi karena penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan dan kekakuan katup jantung (aterosklerosis), penurunan kontraksi jantung serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer karena kemampuan jantung untuk memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah seseorang berumur 20 tahun.

Penyakit yang ditimbulkan karena perubahan tekanan darah normal adalah hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (*Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII/JNC-VII*, 2003) (dalam Kemenkes 2013). Menurut Kemenkes RI (2014), persentasi hipertensi menurut kelompok umur pada tahun 2013 adalah sebesar 45,9 % (55-64 tahun), 57,6% (65-74 tahun) dan 63,8% (>75 tahun).

Menurut Yuli (2014) faktor resiko hipertensi terbagi menjadi faktor resiko yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah, faktor yang tidak dapat diubah meliputi umur, jenis kelamin dan keturunan (genetik), sedangkan faktor resiko yang dapat diubah adalah obesitas, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebih, psikososial dan stress. *Sevent Report of the Joint National Committee on Prevention* atau yang lebih dikenal dengan nama JNC7 yang dikeluarkan oleh *American Heart Association* menyarankan pasien dengan hipertensi untuk memodifikasi gaya hidupnya selain menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Modifikasi gaya hidup tersebut adalah antara lain dengan mengurangi berat badan, perencanaan diet, mengurangi konsumsi alkohol, dan berolah raga (Williams & Hooper, 2007).

Olah raga yang dapat dilakukan adalah senam jantung atau senam jantung sehat (SJS), Senam Jantung Sehat mempunyai rancangan gerakan yang mengutamakan kemampuan jantung, kelenturan sendi dan gerak otot besar, sehingga ketika melakukan gerakan tersebut, seseorang dapat menyerap banyak oksigen ke dalam tubuhnya. Tujuan dari senam ini adalah untuk merawat jantung dan pembuluh darah (Yayasan Jantung Indonesia, 2013). Senam jantung adalah suatu olahraga yang gerakannya banyak memicu kerja jantung tahap demi tahap agar dapat menyerap oksigen sebanyak mungkin, dengan demikian kebutuhan oksigen untuk seluruh tubuh dapat terpenuhi. Senam jantung tidak hanya menyehatkan jantung, tetapi juga mencegah obesitas dengan menyingkirkan

trigliserida yang terdapat pada peredaran darah (Yayasan Jantung Indonesia, 2013).

Senam sangat penting dan efisien untuk mengendalikan tekanan darah, karena setelah seseorang melakukan senam, tekanan darah akan mengalami penurunan atau yang dikenal sebagai hipotensi pasca latihan (*post exercise hypotension/PEH*). Hipotensi pasca latihan tersebut mengakibatkan adanya penurunan aktivitas simpatis, penurunan curah jantung dan stroke volume, serta penurunan total resistensi pembuluh darah perifer dengan merangsang pelepasan zat vasodilatasi, seperti nitrat oksida. (Anunciacao & Polito, 2011; Kawano, Nakagawa, Onodera, Higuchi & Miyachi, 2008; Polito, Farinatti, Lira & Nobrega (2007) dalam artikel penelitian Rio Claro (2013).

Penelitian Indah Takarina (2003) yang berjudul “analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada lansia hipertensi di pstw budi mulia 03 ciracas jakarta timur 2015”, menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam jantung dengan penurunan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam jantung ada penurunan tekanan darah sistolik 16,67 mm Hg dengan nilai $p = 0,000$ dan penurunan tekanan darah diastolik 4,62 mm Hg dengan nilai $p = 0,033$ dimana pada analisa pair t test menunjukkan perbedaan bermakna dengan $p < 0,05$ (5%). Penelitian tersebut menyarankan penderita hipertensi ringan mengikuti senam agar manfaatnya dirasakan, yaitu terjadinya penurunan tekanan darah serta sebaiknya memperhatikan intensitas, lama, dan frekuensi senam.

Berdasarkan latar belakang tersebut yang telah menunjukkan efektivitas dan manfaat dari senam jantung. Oleh karena itu menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada lansia hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur?”.

1.2 Rumusan Masalah

Lansia adalah tahap akhir dari proses penuaan, dimana UHH semakin meningkat karena itu penyakit degeneratif adalah penyakit yang sulit untuk diperbaiki yang ditandai dengan degenerasi organ tubuh.

Salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular adalah hipertensi. Tingginya kasus hipertensi yang terjadi, maka perlu segera ditanggulangi agar mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi pada hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan hipertensi itu sendiri dan faktor resikonya dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu tindakan non farmakologi untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah adalah senam jantung.

Melihat permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang adakah Perbedaan Tekanan Darah Kelompok Sebelum Senam Jantung terhadap Tekanan Darah Setelah Melakukan Senam Jantung Pada Lansia Hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam jantung pada lansia hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur?

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik jenis kelamin lansia hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur.

1.3.2.2 Mengetahui karakteristik indeks massa tubuh lansia hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur.

1.3.2.3 Mengetahui tekanan darah lansia pada kelompok kontrol pada minggu I dan minggu IV di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur.

1.3.2.4 Mengetahui tekanan darah lansia pada kelompok intervensi sebelum senam jantung minggu I dan sesudah senam jantung IV di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia

Dengan melakukan senam jantung dapat mengontrol tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur..

1.4.2 Bagi PSTW Budi Mulia 3

Sebagai wacana untuk membuat program senam jantung di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur.

1.4.3 Bagi Peneliti

Sebagai bahan pembelajaran mengenai senam jantung, hipertensi, keperawatan gerontik dan penelitian keperawatan dan bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel untuk lebih luas mengetahui manfaat dari senam jantung sehat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Jantung Pada Lansia Hipertensi di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur. Waktu pelaksanaan penelitian di minggu pertama bulan Oktober sampai dengan minggu keempat bulan oktober 2015 di PSTW Budi Mulia 3, Ciracas, Jakarta Timur. Responden pada penelitian ini adalah lansia yang memiliki hipertensi, bersedia menjadi responden dan mampu untuk melakukan senam jantung. Penelitian ini dilakukan karena tingginya kasus hipertensi yang terjadi pada lansia, maka perlu segera ditanggulangi agar mencegah terjadinya komplikasi.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental* yang merupakan manipulasi dari variabel independen dan menggunakan grup kontrol.