

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan salah satu proses alami dari tumbuh kembangnya. Setiap orang akan mengalami proses terjadinya penuaan dimana masa hidup manusia yang terakhir (Azizah, 2011). Lansia merupakan sekelompok orang yang sedang mengalami proses perubahan fisik secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Lansia yaitu salah satu penduduk yang berusia 60 tahun ke atas yang memiliki kerentanan terhadap kesehatan fisik serta mental dan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi system tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologis (Statistik Indonesia, 2010). Salah satu gangguan pada kesehatan yang sering dialami oleh lansia yaitu pada system kardiovaskular serta secara ilmiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami stabilitas tekanan darah, sekitar 60% lansia setelah berusia 75 tahun akan mengalami peningkatan tekanan darah (Mubarak dkk, 2006).

Tekanan darah adalah salah satu faktor terjadinya fluktuasi. Hipertensi menjadi salah satu masalah jika tekanan darah tersebut persisten, karena hal ini dapat membuat system sirkulasi serta organ yang mendapat suplai darah (otak dan jantung) menjadi tegang (Anna & Bryan, 2007).

Dari data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, menunjukkan diseluruh dunia ada sekitar 1 miliar penderita hipertensi,

angka terjadinya hipertensi begitu meningkat, dari 600 juta jiwa pada tahun 2015 meningkat 1 miliar jiwa pada tahun 2016 (WHO, 2016). Menurut kemenkes RI (2014) prevalensi pada penderita hipertensi diprediksikan tahun 2025 dengan presentase 50%, dari 1 miliar penderita hipertensi, 33,3% berada di Negara maju serta 66,7% sisanya berada dinegara berkembang, salah satunya indonesia (Mankes, 2016 dalam Umi mudrikah,2017). Dari hasil data dinas kesehatan Jawa Timur 2018 penyakit hipertensi mencapai prosentase 16%. Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Jenangan Desa Parangan tahun 2018 adalah 14% penderita hipertensi.

Penderita hipertensi di Jawa Timur mengalami peningkatan yang drastis ditahun 2018 serta banyak diderita oleh lansia. Kepala dinas Provinsi Jawa Timur mengungkapkan ini dipengaruhi oleh himpitan ekonomi dan keinginan yang tidak dapat terpenuhi. Hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2018 mencapai 16%, jumlah ini sangat meningkatkan di bandingkan tahun 2017.

Hipertensi dapat diobati dengan caranon farmakologi. Pengobatan secara non farmakologi salah satunya yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu dengan berjalan kaki atau membersihkan rumah (menyapu, mengepel) \pm selam 10 menit (Sudjaswandi dkk, 2003). Aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur sangat baik untuk mempertahankan kondisi kesehatan serta kebugaran pada lansia (Nurhidayah,2011), ada 3 macam aktivitas fisik yang

meningkatkan kesehatan kemandirian, serta perasaan wellbeing pada lansia, yaitu: Endurance activity, Strengthtraining activity, dan Balance mobility dan flexibility (stretching) activities hipertensi pada lansia menambahkan beban kerja pada jantung serta arteri jika berlanjut akan menimbulkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah. Sehingga memerlukan kepatuhan pengobatan yang rutin agar dapat menurunkan tekanan darah.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu, factor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Salah satu factor yang dapat dikontrol yaitu pola makan yang tidak dikontrol seringnya mengkonsumsi garam yang berlebihan, minum-minuman keras, serta kurangnya olahraga. Hipertensi yang tidak dapat dikontrol, salah satunya adalah keturunan 70-80% penderita hipertensi esensial ditemukan riwayat hipertensi pada keluarga, jenis kelamin, kaum laki-laki yang sering beresiko hipertensi, karena memiliki factor pendorong seperti stress, kelelahan dan pola makan tidak terkontrol, serta umur pada umumnya hipertensi menyerang laki-laki pada usia 31 tahun, sedangkan pada wanita usia 45 tahun (menopause) (Setiawan,2008).

Salah satu cara untuk menstabilkan tekanan darah dengan cara melakukan olahraga secara teratur, seperti melakukan jalan kaki, bersepeda, serta aktifitas fisik yang lainnya. Salah satu bentuk dari pelayanan kesehatan pada lansia adanya posyandu lansia yang merupakan

salah satu pusat kegiatan masyarakat dalam upaya memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia (Depkes, 2000).

Berdasarkan uraian data diatas bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Paringan Kecamatan Jenangan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di simpulkan sebagai berikut: “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Paringan Kecamatan Jenangan ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Paringan Kecamatan Jenangan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas
2. Untuk mengetahui perubahan tekanan darah sistol dan diastol
3. Untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik pada lansia terhadap perubahan tekanan darah sistol dan diastol pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti

Mengamplikasikan teori metode penelitian agar dapat diterapkan dalam kegiatan dilapangan, khususnya pada Hubungan aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi institusi FIK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pendidikan keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pembelajaran pada lansia untuk menerapkan manfaat dari aktivitas fisik sebagai terapi untuk penurunan darah

2. Bagi keluarga

Diharapkan dari penelitian ini agar dapat meningkatkan pengetahuan keluarga serta kewaspadaan terhadap tekanan darah.

3. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam perencanaan serta pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

1.5 Keaslian penelitian

1. Penelitian khomarun, Endang Sri Wahyuni, Maharso Adhi Nugroho. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas berjalan terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Jenis penelitian ini adalah *one grup quasi experimental*. Metode analisa data yang digunakan adalah teknik statistic komprasi *paired sample T Test*, dengan bantuan program computer. Dari hasil yang didapatkan karatristik lansia yang digunakan sebagai sample dalam penelitian ini akan dijelaskan berdasarkan umur, jenis pekerjaan, dan distribusi tekanan darah sistolik (TDS) *pre* dan *post* aktivitas berjalan. Umur responden tertua adalah 59 tahun. Termuda 45 tahun, dan rata-rata berumur 51,13 tahun. Populasi penduduk lansia mencapai 420 orang dengan proporsi penderita hipertensi sebanyak 126 orang yang terdiri dari 55 orang laki-laki dan 71 orang perempuan, dimana distribusi jumlah penduduk laki-laki sebanyak 193 orang dan perempuan sebanyak 227 orang. Karakteristik lansia yang digunakan sebagai sampel dalam

penelitian ini akan dijelaskan berdasarkan umur, jenis pekerjaan, dan distribusi tekanan darah sistolik (TDS) *pre* dan *post* aktivitas berjalan.

2. Penelitian yang dilakukan Wahar Isma Tri Anggita, Kusmadewi Eka Damayanti, Ika Sumiyarsih(2017). Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia dengan kelebihan berat badan. Jenis penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian lansia 60-69 tahun, yang diukur dengan mikrotois dan timbangan berat badan digital memiliki indeks masa tubuh >25 sebanyak 42 lansia. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner *IPAQ long version*, *sphignomanometer* jarum, stetoskop, mikrotois dan timbangan berat badan digital. Analisa data menggunakan somers`d. uji somers`d antara aktivitas fisik dan tekanan darah. Hasil yang diperoleh adalah rentang usia responden 60-69 tahun, rerata usia 64,76 tahun dengan standar deviasi sebesar 3,392 dan nilai tengah 63,71. Pada criteria jenis kelamin jumlah perempuan lebih banyak disbanding laki-laki, dengan presentase 88% (37 responden).
3. Penelitian yang dilakukan Mariana Christiani Sunkudon (2015), Tujuan penelitian untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia serta pengaruh senam lansia terhadap stabilitas tekanan darah. Desain penelitian

menggunakan *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest and post test design*, dan data yang dikumpulkan dari responden menggunakan lembar observasi. sampel yang digunakan berjumlah 49 sampel, menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapati dari 49 responden 37 diantaranya berusia 60-75 tahun sedangkan sisanya 12 responden berusia 76 tahun keatas.

