

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini, berbagai masalah akibat proses degeneratif yang muncul seiring dengan menuanya seseorang. Pada lansia terjadi kemunduran sel-sel yang dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan sistem tubuh seperti sistem syaraf, jantung, dan pembuluh darah. Penyakit lansia yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi yaitu hipertensi (Darmojo, 2012).

Di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas (Kemenkes R1, 2016). Di Jawa Timur pada tahun 2015, persentase hipertensi sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk). Dan di RW 04 Mulyorejo ada sebanyak 11 lansia dengan hipertensi dari 34 lansia yang mengikuti posyandu lansia.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah, yaitu umur, jenis kelamin, dan keturunan/faktor genetik. Sedangkan, faktor yang dapat diubah, yaitu aktifitas fisik, konsumsi lemak, status gizi, konsumsi natrium/garam, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, dan stres. Fenomena hipertensi di Indonesia sebesar 9,3% yang terdiagnosa tenaga kesehatan atau sedang minum obat 9,4% (Trihono, 2013)

menunjukkan bahwa pasien hipertensi masih banyak menggunakan pengobatan dengan menggunakan pengobatan dengan cara terapi farmakologi. Selain terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah Senam Hipertensi.

Senam Hipertensi yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya dan akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Nugroho, 2008). Mengubah pola hidup/intervensi nonfarmakologis pada penderita hipertensi lanjut usia, dianjurkan salah satunya melakukan Senam Hipertensi. Senam Hipertensi sangat penting peranannya terutama bagi lansia, dengan melakukan Senam Hipertensi maka lansia tersebut dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya.

Dalam RW 04 Mulyorejo terdapat perkumpulan lansia yang mengikuti posyandu yang secara rutin dengan dipantau oleh kader lansia di daerah tersebut serta petugas puskesmas setempat, dan di perkumpulan lansia tersebut terdapat 11 lansia yang mengalami masalah kesehatan hipertensi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang melakukan Senam Hipertensi di RW 04 kelurahan Mulyorejo kecamatan Mulyorejo kota Surabaya?

1.3 Obyektif

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang melakukan Senam Hipertensi di RW 04 kelurahan Mulyorejo kecamatan Mulyorejo kota Surabaya.
2. Mengidentifikasi pelaksanaan Senam Hipertensi di RW 04 kelurahan Mulyorejo kecamatan Mulyorejo kota Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teori

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan bahan pengembangan teori penerapan Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi institusi untuk meningkatkan kualitas Asuhan Keperawatan Gerontik dalam upaya pemberian terapi non farmakologis senam hipertensi untuk lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi peningkatan dalam mendukung pelaksanaan praktek keperawatan.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi penerapan Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini responden dapat melakukan senam hipertensi dengan teratur dengan gerakan yang tepat sehingga dapat mengontrol tekanan darahnya.

