

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah penyakit kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif (Maryam, 2008). Penyakit degeneratif yang umum diderita lansia salah satunya adalah hipertensi (Nugroho, 2008). Hipertensi merupakan suatu kondisi peningkatan persisten tekanan darah pada pembuluh darah vaskular. Hipertensi menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, sehingga mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Tekanan yang semakin tinggi pada pembuluh darah dapat menyebabkan kerja jantung lebih keras untuk memompa darah (Muttaqin, 2009).

Dengan keadaan tersebut penanganan hipertensi ada 2 yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Banyak masyarakat yang tidak mengetahui dan belum banyak yang menggunakan pengobatan secara nonfarmakologi. Maka dari itu dengan adanya masalah seperti ini, banyak penderita yang hanya mementingkan tindakan farmakologi untuk mengatasi penyakitnya dan belum banyak yang menggunakan tindakan nonfarmakologi. Tindakan nonfarmakologi salah satunya menggunakan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yang sudah dibuktikan dari berbagai penelitian baik lokal maupun internasional. Senam lansia sendiri memiliki banyak

keunggulan dari terapi olahraga lainnya seperti mudah dilakukan dan tidak memberatkan yang dapat diterapkan pada lansia.

Hipertensi merupakan masalah global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian, terutama dinegara-negara berkembang. WHO pada tahun 2013, menyebutkan bahwa di dunia terdapat 17.000 juta orang per tahun meninggal akibat penyakit kardiovaskuler dimana 9.400 juta orang diantaranya disebabkan oleh komplikasi dari hipertensi. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke (Riskesdas, 2013). Di Indonesia Penyakit terbanyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), Stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Lansia penderita hipertensi berumur 55-64 tahun sebanyak 45,9% kelompok lansia umur 65-74 tahun sebanyak 57,6% dan pada kelompok lansia umur 75 tahun ke atas sebanyak 63,8% (Infodatin Kemenkes RI, 2016).

Prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 685.994 (15,15%) (Dinkes Prov Jatim, 2015). Sedangkan kota di surabaya prevalensi hipertensi mencapai 10,43% penderita hipertensi dari 431.427 pasien yang diperiksa dipuskesmas. Data yang diperoleh dari puskesmas sidotopo wetan khususnya di kecamatan kenjeran angka hipertensi 3 tahun terakhir (2014-2016) berturut-turut dengan 657orang (2,85%) dari 23.049 orang tahun 2014, 2210 orang (13,79%) dari 16,022 orang tahun 2015, dan 221 orang (12,65%) dari 2.063 orang tahun 2016 (Dinkes, 2016).

Dari hasil studi pendahuluan didapatkan data penderita hipertensi di wilayah puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya pada bulan maret 2018 sebanyak 145 penderita. Data lansia dengan umur 20-44 sebanyak 18 penderita , umur 45-54 sebanyak 30 penderita, umur 55-59 sebanyak 40 penderita, umur 60-69 sebanyak 48 penderita, ≥ 70 sebanyak 9 penderita. Hipertensi di Puskesmas Sidotopo Wetan merupakan penyakit terbanyak ke empat setelah infeksi saluran pernapasan atas akut, laringofaringitis akut, myalgia, dan hipertensi. Di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan ada 50 orang penderita hipertensi. Dari Posyandu Mulya Sejahtera sebanyak 26 lansia penderita hipertensi dari 111 orang dan Posyandu Dewa Ruci sebanyak 24 penderita hipertensi dari 110 orang yang datang di Posyandu Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya. Dari hasil data yang di dapatkan melalui wawancara di posyandu kelurahan sidotopo wetan kecamatan kenjeran, lansia tersebut mengatakan tidak mengetahui terapi nonfarmakologi untuk menangani hipertensi yang di derita, masyarakat hanya mengetahui terapi farmakologi untuk mengatasi hipertensinya.

Hipertensi dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal ini disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan masa otot dan peningkatan kapasitas lemak tubuh. Perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia. (Nugroho, 2008).

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan

obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya: mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur (Widyanto & Triwibowo, 2013).

Kurang olahraga dan kurang gerak memicu tekanan darah yang terus menguat sehingga memunculkan hipertensi. Dalam hal pencegahan, beberapa hasil penelitian menyimpulkan pada mereka yang tidak aktif bergerak dan mereka yang kurang bugar resiko mengalami tekanan darah tinggi meningkat 20-50%. Latihan olahraga dapat menurunkan tekanan darah karena dapat melembaskan pembuluh-pmbuluh darah sehingga tekanan darah menurun (Susilo, 2011).

Olahraga juga dapat mengurangi asupan garam didalam tubuh dengan dikeluarkan bersama keringat (Dalimarta, 2008). Olahraga dalam arti sempit adalah latihan gerak badan untuk menguatkan atau menyehatkan badan. Olahraga yang bersifat aerobik adalah olahraga dengan sifat penggunaan otot-ototnya dalam melakukan latihan lebih dari 3 menit atau relatif berlangsung lama. Adapun olahraga yang bersifat aerobik meliputi lari, jogging, bersepeda, jalan kaki, senam.

Senam sangat dianjurkan untuk dilakukan bagi mereka yang memasuki usia pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Senam yang dilakukan sangat bermanfaat dalam menghambat proses penuaan (degeneratif). Lansia yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran

jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness*, dan *neuromuscular fitness*. Apabila lansia melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Senam lansia juga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh yang berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh (Suroto, 2004).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh astari (2013), Setelah diberikan senam lansia didapatkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 21,67 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 12,50 mmHg dan menurut penelitian Grace Tedy Tulak (2016), setelah diberikan senam lansia sebanyak 3 kali pertemuan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 10,36 mmHg dan diastolik rata-rata 5,64 mmHg.

Relaksasi juga dapat diberikan salah satunya adalah dengan menggunakan musik karena musik terbukti menunjukkan efek, yaitu mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Terapi musik terbukti dapat menimbulkan respon fisiologis pada kecemasan pasien di Intensive Care Unit (ICU) dengan hasil 90% pasien menunjukkan penurunan tekanan sistolik, 95% pasien menunjukkan penurunan tekanan diastolik (Suhartini, 2008). Suhartini (2011) menyebutkan beberapa penelitian mengenai jenis musik dalam penelitiannya, antara lain penelitian Chlan yang menggunakan *western music*, *Classical music*, dan *new age music*. berbagai jenis musik dapat digunakan untuk terapi musik selama pasien mengenal dan menyukai jenis musik tersebut.

Sedangkan di Indonesia, Khususnya suku Jawa memiliki musik tradisional yaitu salah satunya langgam Jawa. Langgam Jawa merupakan musik yang disukai dan disenangi oleh lansia di karenakan temponya yang lamban serta memiliki karakteristik yang tenang dan serta menimbulkan keselarasan jiwa dan rasa (Esteher, 2003). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Supriyaningsih (2012), terdapat perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah mendengarkan musik langgam Jawa yaitu tekanan mengalami penurunan sistolik 9 mmHg dan diastolik 3 mmHg.

Berdasarkan uraian diatas, proses penuaan atau lanjut usia suatu hal yang alamiah dan tidak dapat dihentikan. Menurut data yang diperoleh jumlah penderita hipertensi mengalami penurunan dan peningkatan yang cukup signifikan setiap tahunnya. Untuk mencegah penurunan fungsional tubuh pada lansia terutama tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik. Akan tetapi tidak semua latihan fisik sesuai dengan lansia mengingat kemampuan mobilisasi lansia terbatas. Oleh karena itu peneliti menggunakan aktifitas senam lansia dengan modifikasi musik langgam Jawa sebagai intervensi penelitian untuk menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi yang ada di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. “Apakah ada perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi (*sistole* dan *diastole*) sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.
2. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi (*sistole* dan *diastole*) sebelum dan sesudah jalan kaki pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya
3. Menganalisis perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik langgam Jawa pada kelompok perlakuan dan jalan kaki

pada kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah (*sistole* dan *diastole*) pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia kelurahan sidotopo wetan Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan manfaat dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya perawat dapat berperan dalam meningkatkan dan mempertahankan kesehatan kardiovaskuler pada lansia yang optimal.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan bahan pertimbangan perawat dalam pencegahan atau pendidikan kesehatan pada pasien dalam mengatur gaya hidup dengan teratur berolahraga guna untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi peneliti

Sebagai bentuk asuhan keperawatan, khususnya dalam pencegahan, perawatan dan pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi.

3. Bagi masyarakat (lansia)

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat memberikan informasi tentang penurunan tekanan darah secara normal, alami tanpa menggunakan obat-obatan.