

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kadar kolesterol tinggi merupakan salah satu problem yang sangat serius karena merupakan salah satu faktor resiko yang paling utama untuk terjadinya penyakit jantung, terutama pada seseorang dengan riwayat tekanan darah tinggi dan perokok resiko akan lebih besar (Kusmana, 2006). Beberapa jenis kolesterol, yaitu kolesterol HDL dan kolesterol LDL. Kadar kolesterol HDL yang tinggi dalam darah (sekitar 40 mg/dl atau lebih) baik untuk kesehatan. Sebaliknya, kadar LDL yang tinggi (100 mg/dl atau lebih) merupakan pertanda buruk. Penumpukan LDL pada dinding pembuluh darah dapat menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah (*arterosklerosis*) dan penyumbatan aliran darah yang bisa berakibat fatal karena memicu terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, dan gangguan pembuluh darah lainnya (Mahan, 2008). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi kolesterol antara lain : usia, jenis kelamin, genetik, riwayat keluarga, aktivitas fisik, makanan, penyakit lain, obesitas, merokok dan kopi (Bull, Eleanor & Morrel, 2007).

Kolesterol darah meningkat sejalan dengan proses penuaan, peningkatan tersebut akan mengalami puncak pada usia kurang lebih 60 tahun pada pria dan 70 tahun pada wanita. Oleh sebab itu hiperkolesterol banyak diderita oleh lansia karena selain dengan bertambahnya usia juga dengan penurunan kemampuan fisik sehingga semakin lama badan akan semakin malas untuk digerakkan, akibatnya kolesterol dalam tubuh akan menumpuk (Hartini, 2009)

Peningkatan kolesterol merupakan masalah kesehatan serius di dunia. Berdasarkan laporan World Health Organisation (WHO, 2011) dari 57 juta kematian penduduk dunia, 17,3 juta (31%) kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama serangan jantung (7,3 juta) dan stroke (6,2 juta). Salah satu faktor resiko utama penyakit tersebut adalah kolesterol tinggi (Fatmah, 2010 dan WHO, 2011). Faktor - faktor lain akibat penumpukan kolesterol seperti : Hipertensi, akibat penumpukan kolesterol di pembuluh darah, Diabetes pembuluh darah yang menyempit dapat meningkatkan kadar gula dalam darah, Jantung akibat penyempitan pembuluh darah dalam bagian jantung dan dapat menyebabkan serangan jantung atau angina pectoris, katarak atau kebutaan, akibat penumpukan kolesterol di pembuluh darah mata, gagal ginjal, terjadi penyempitan pembuluh darah di ginjal akibat penumpukan kolesterol sehingga kerja ginjal menjadi lebih keras dan mengakibatkan penderita harus cuci darah (Herliana, 2009)

Survei terkini di 8 negara Asia melaporkan, 50% penduduk Asia gagal menurunkan kadar kolesterol jahat mereka sesuai target yang di sarankan dalam panduan pengobatan. Di Indonesia kegagalan ini bahkan mencapai 70%, jumlah yang sangat besar tidak mengherankan jika penyakit-penyakit seperti jantung koroner dan stroke masih menjadi salah satu faktor terbesar terjadinya kematian di Indonesia. Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia rentang umur 25 - 65 tahun menurut Survei Konsumsi Rumah Tangga (SKRT) 2004 adalah sebesar 1.5% dan prevalensi batas tinggi adalah sebesar 11.2% (Mumpuni, 2011). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan untuk populasi umur 15

tahun keatas prevalensi nasional dengan kadar kolesterol diatas normal sebesar 35,9%. Proporsi penduduk dengan kadar kolesterol total diatas normal pada perempuan (39,6%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (30,0%) (Risikesdas, 2013).

Persentase penderita kolesterol dengan kriteria batas tinggi berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Wonokusumo Surabaya pada tahun 2013 adalah laki-laki 31,58%, perempuan 68,42% sedangkan berdasarkan umur (35-54 tahun) sebesar 38,14%, dan umur ($55- \geq 75$ tahun) sebesar 61,86%. Sedangkan tahun 2014 umur (35-54 tahun) sebesar 37,41% dan umur ($55- \geq 75$ tahun) sebesar 62,59%, berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebesar 37,23% dan perempuan 62,77%. Berdasarkan data setempat di Posyandu penderita kolesterol dengan batas tinggi sebanyak 42 orang dan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 12 lanjut usia di Posyandu Mrutukalianya Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir dari hasil pemeriksaan kadar kolesterol didapatkan bahwa sebanyak 7 lansia mempunyai kadar kolesterol tinggi (>240 mg/dl), sedangkan sebanyak 3 lansia mempunyai kadar kolesterol batas tinggi (200 - 239 mg/dl) dan 2 orang tingkat kolesterol normal (< 200 mg/dl).

Menurunkan kadar kolesterol tidak harus dengan menggunakan obat-obatan akan tetapi juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode nonfarmakologi seperti olahraga. Melakukan olahraga pada lanjut usia harus memperhatikan ketentuan-ketentuan untuk keselamatannya, olahraga sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu dengan lama latihan minimal 15-40 menit secara teratur. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu

jalan kaki, olahraga yang bersifat reaktif dan senam untuk menghindari penumpukan lemak di tubuh (Sustrani dkk, 2004). Beberapa senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam 10 menit, senam kegel, yoga, taichi dan senam ergonomis. Senam ergonomis terdiri dari gerakan yang menyerupai gerakan sholat, sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini dalam kehidupan sehari-hari. Senam ergonomis sangat baik untuk lansia karena selain karena pengaplikasiannya yang mudah namun juga salah satu gerakannya yaitu pada saat duduk bersimpuh dengan jari-jari kaki di tekuk dapat mengaktifkan tombol pembakaran di punggung kaki diaktifkan. Bagi mereka yang menderita asam urat, kolesterol, keracunan obat, keracunan makanan atau kondisi badan yang sedang lemah akan merasakan seperti terbakar namun lama kelamaan akan hilang dan memperlancar aliran darah yang berarti fungsi kolateralnya akan meningkat (Sagiran, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Gayatri (2012), mengenai pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Kelurahan Bendan Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan metode one-group pretest-posttest design. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh senam ergonomis yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi berdasarkan uji statistik dengan p value tekanan darah sistolik yaitu 0,002 dan p value tekanan darah diastolik 0,009. Hasil yang mengikuti senam ergonomis memiliki rata-rata tekanan darah sistolik (119,00 mmHg) dan diastolik (80,00 mmHg) lebih rendah dibanding yang tidak mengikuti senam

ergonomis sistolik (152,00 mmHg) dan diastolik (95,50 mmHg), yang mana merupakan salah satu pencegah faktor resiko dari gangguan kardiovaskuler.

Masa pralansia merupakan masa persiapan diri untuk mencapai usia lanjut yang sehat, aktif dan produktif. Perlu adanya upaya-upaya baik bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain, untuk mempertahankan kesehatan lansia tersebut (Pranatahadi, 2012). Prayoga dalam (Sondakh dkk, 2013) mengemukakan kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mencegah atau menunda penyakit-penyakit degeneratif dan penyakit kelainan metabolisme. Memberi kesempatan pada lansia untuk melakukan kegiatan sehari-hari akan memberi manfaat bagi mereka karena kegiatan fisik sangat diperlukan untuk kebugaran. Dengan banyak jalan kaki senam ringan akan baik bagi kesehatan, menghindari kegemukan, dan pada akhirnya dapat tidur lebih lelap dan fisik menjadi segar (Nugroho, 2008). Dengan memahami permasalahan penuaan seperti gangguan gerak fungsional pada lansia, diharapkan dapat memberi kontribusi positif bagi lansia untuk tetap sehat, aktif, produktif serta berguna dan bermanfaat bagi diri dan lingkungannya. Mereka dapat memberikan teladan bagi kaum muda bahwa pada lansia masih tetap produktif, penuh harga diri, sehat fisik dan mental serta bergairah dalam hidup (Pranatahadi, 2012)

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam lansia ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol lansia dengan hiperkolesterol di Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol di Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis pada kelompok perlakuan di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya
- 2) Mengidentifikasi kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya
- 3) Menganalisis pengaruh kadar kolesterol darah sebelum dan sesudah senam pada lansia dengan hiperkolesterol pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai senam ergonomis serta menambah pemahaman dan pengalaman tentang pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol lansia dengan hiperkolesterol.

2) Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat berguna bagi akademis sebagai materi tambahan pada mata pelajaran keperawatan gerontik tentang upaya dalam menurunkan kadar kolesterol lansia dengan senam ergonomis.

3) Manfaat Bagi Institusi Kesehatan / Posyandu

Dengan penelitian senam ergonomis dapat dijadikan program secara rutin oleh posyandu dan sebagai solusi bagi lansia yang mengalami peningkatan kadar kolesterol darah.

4) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar dalam melaksanakan penelitian untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh senam ergonomis lainnya pada lansia.

5) Manfaat Bagi Lansia

Sebagai masukan sehingga para lansia memahami cara menurunkan peningkatan kadar kolesterol secara nonfarmakologi dan dapat mengontrol terjadinya peningkatan kadar kolesterol terhadap dirinya dengan senam ergonomis.