

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu fase akhir dari proses penuaan yang nanti pasti akan dialami oleh semua orang. Pada masa ini lansia akan mengalami banyak penurunan kapasitas fungsional atau kemunduran secara fisik, mental dan sosial. Dengan adanya proses penuaan ini, lansia akan menjadi lebih rentan terserang berbagai penyakit (Kholifah, 2016). Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih akan mengalami penurunan fungsi kesehatan baik secara sosial atau pun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai macam aktivitas dalam kehidupannya (WHO, 2015).

Menurut kemenkes (2017), populasi jumlah lansia di indonesia mencapai 23,66 juta jiwa. Dengan tiga persentasi lansia terbesar adalah DI yogyakarta (13,81%), jawa tengah (12,59%), dan jawa timur (12,25%). sementara itu tiga provinsi dengan jumlah lansia terkecil adalah papua (3,20%), papua barat (4,33%) dan kepulauan riau (4,35%).3. Berdasarkan dari data BPS kalimantan timur 2014, tercatat jumlah penduduk lansia sebanyak 287,28 juta jiwa atau 8,57% dan jumlah penduduk kalimantan timur sebesar 3.351.432 jiwa, dengan usia 60-69 yaitu 34.185 jiwa, usia70-79 yaitu 101,48 jiwa, usia 80-89 34.185 jiwa, usia 90 ke atas yaitu 34,185 jiwa. Indonesia saat ini telah memasuki era

Peningkatan populasi yang menua karena adanya peningkatan usia lanjut secara pesat dimana pada tahun 2010 sebanyak 18 juta jiwa (7,56%), pada tahun 2019 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) dan perkiraan pada tahun 2035 akan meningkat menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes, 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur (2020) jumlah lansia untuk perempuan dan laki-laki berdasarkan kelompok umur, pada usia pertengahan umur 45-59 tahun berjumlah 636.116 jiwa, pada lansia usia 60-74 tahun berjumlah 222.105 jiwa dan pada lansia tua usia 75 tahun keatas berjumlah 35.257 jiwa.

Kota Samarinda merupakan ibukota dari Provinsi Kalimantan Timur mengalami peningkatan jumlah lansia yaitu pada tahun 2015 terdapat 34.112 jiwa (4,6%) dari 741.554 jiwa, tahun 2016 terdapat 39.715 jiwa (5,3%) dari 749.340 jiwa dan tahun 2017 terdapat 46.947 jiwa (6,2%) dari 757.208 jiwa. Akan tetapi jumlah lansia yang dibina mengalami penurunan yaitu pada tahun 2015 sebesar 30%, tahun 2016 menjadi 28% dan tahun 2017 hanya mencapai 25% (Dinkes Kota Samarinda, 2017). Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik tahun 2019 jumlah penduduk lansia di Kota Samarinda adalah 197.758 jiwa. Semakin bertambahnya usia seseorang maka proses penuaan tidak dapat dihindari. Proses penuaan akan berpengaruh pada kekuatan daya tahan tubuh serta

kondisi kesehatan. Angka kesakitan lansia pada tahun 2015 sebanyak 28,62%, artinya sekitar 28 lansia dari 100 orang lansia mengalami sakit (Kemenkes, 2017). Penyakit Hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung merupakan penyakit yang paling sering dialami lansia. Jumlah populasi lansia hipertensi di Indonesia akan meningkat terus sejalan dengan pertambahan usia. Kejadian hipertensi akan semakin besar, terutama bila tidak ada upaya pengendalian tekanan darah bagi kaum lansia (Riskesdas, 2018)

Senam merupakan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga jantung tetap sehat dan melancarkan aliran darah. Olahraga ini mampu memberikan kelenturan otot dan sendi serta dapat memacu kerja jantung dengan mensuplai oksigen untuk memenuhi kebutuhan ke seluruh tubuh. Senam merupakan aktivitas fisik yang sangat di sarankan untuk penderita hipertensi (Sarvasty, 2012).

Aktivitas fisik yang baik dan dilakukan secara teratur mampu meningkatkan aliran darah sehingga membran kapiler akan lebih banyak terbuka dan reseptor insulin menjadi aktif. Aktivitas fisik yang terpenuhi akan mempercepat metabolisme glukosa menjadi energi sehingga aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia serta mencegah terjadinya hiperglikemi (Septa Setyawan *et al*, 2015).

Lansia disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menguatkan sistem jantung serta memperlancar aliran darah. lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik tekanan darahnya akan lebih stabil karena frekuensi denyut jantung yang normal dan lebih sehat dibandingkan dengan lansia yang malas melakukan aktivitas fisik (Devi Afriza *et al*, 2020). Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan kadar glukosa darah, asam lemak dan glikogen otot karena dapat meningkatkan permeabilitas membran kapiler darah dan melancarkan peredaran pembuluh darah sehingga rangsangan insulin menjadi aktif dan berpengaruh pada kadar glukosa darah. Proses penuaan akan berpengaruh pada kekuatan daya tahan tubuh serta kondisi kesehatan. Lansia umumnya akan mengalami penyakit degenerative atau penurunan fungsi tubuh. Masalah yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu Hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung.

Aktivitas fisik yang dimaksud adalah senam senam yoga. Senam yoga merupakan suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi, senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat

menghasilkan tekanan darah yang normal (Dinata, 2015). Senam yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endofrin pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh (Windo, 2015).

Pada penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian Sena, dkk (2019) mengatakan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. pada penelitian Suratmiti dkk (2020) mengatakan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan kadar glukosa darah.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 juni 2020 didapatkan jumlah lansia yang berada di lingkungan PSTW Nirwana Puri Samarinda sebanyak 110 orang, dari jumlah tersebut lansia terbagi dalam beberapa kelompok daftar hasil pemeriksaan kesehatan lansia di UPTD PSTW Nirwana Puri pada bulan november 2019 yaitu dengan jumlah 68 lansia dengan berbagai penyakit diantaranya, Hipertensi 17 orang, Myalgia 7 orang, Dermatitis 7 orang, Asma 4 orang, Diabetes Mellitus 5 orang, ISPA 3 orang, Gastritis 4 orang, Cepalgia 2 orang, Demensia 6 orang, Gangguan Afektif Bipolar 1 orang, Skizofernia 3 orang, lain-lain 9 orang serta 42 orang lainnya sehat tanpa adanya penyakit, pada bulan Desember 2019 terdapat Penurunan jumlah

lansia yang tidak sehat yaitu sebanyak 59 orang diantaranya, Hipertensi 15 orang, Myalgia 12 orang, Dermatitis 7 orang, Asma 4 orang, DM 4 orang, ISPA 2 orang, Gastritis 1 orang, Cepalgia 2 orang, Demensia 3 orang, Gangguan Afektif Bipolar 1 orang, Skizofrenia 2 orang, lain-lain 6 orang serta 51 orang lainnya sehat tanpa adanya penyakit.

Selanjutnya, berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada salah satu petugas PSTW Nirwana Puri Samarinda mengatakan bahwa sekitar 50% lansia rutin mengikuti kegiatan aktivitas fisik seperti senam yang telah dijadwalkan 2 kali dalam seminggu dan dilaksanakan pada pagi hari. Beberapa lansia juga mengikuti aktivitas lain seperti membuat kerajinan tangan. Wawancara juga dilakukan kepada 5 orang lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda, 4 dari 5 orang tersebut mengatakan rutin mengikuti kegiatan senam dan 1 orang lansia mengatakan jarang mengikuti senam karena merasa tubuhnya sudah tidak kuat untuk banyak melakukan aktivitas fisik. 3 dari 5 orang mengatakan bahwa mengikuti kegiatan senam dapat membuat badan menjadi lebih sehat karena dengan senam peredaran darah akan menjadi lancar. 2 orang lainnya mengatakan bahwa kegiatan senam dilakukan karena sebagai rutinitas kegiatan di Panti dan kurang memahami manfaat dari senam tersebut sehingga terkadang saat merasa malas dan lelah mereka tidak mengikuti kegiatan senam.

Berdasarkan data-data dan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada Lansia Di PSTW Nirwana Puri Samarinda terkait "*Pengaruh Senam Yoga Terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri samarinda?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Untuk Mengetahui Gambaran Karakteristik Responden Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.
- b. Untuk Mengetahui Gambaran Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Responden Sebelum Dilakukan Senam Yoga

- c. Untuk Mengetahui Gambaran Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Responden Setelah Dilakukan Senam Yoga
- d. Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Pada penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat serta dapat menambah bahan bacaan, sumber referensi atau bahan rujukan untuk mahasiswa lain yang mencari masukan atau referensi dalam pengembangan penelitian.

- b. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai bahan pengetahuan yang baru bagi perawat dalam meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuannya di bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik, dalam mengatasi masalah kesehatan pada lansia.

- c. Bagi Praktik Keperawatan

Sebagai bahan evaluasi untuk memperhatikan implementasi yang sesuai yang dapat diberikan pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi terkait aktivitas fisik lansia serta memberikan manfaat bagi penghuni PSTW Nirwana Puri Samarinda agar bisa menambah pengetahuannya terhadap Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan Glukosa darah sewaktu pada lansia.

b. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan untuk dapat diimplementasikan dalam dunia keperawatan khususnya masalah pada lansia.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama proses perkuliahan serta mengembangkan kemampuan diri khususnya dalam keperawatan medical bedah dan gerontik.

E. Keaslian Penelitian

1. Sena, Ike, dan Subiono (2019) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Studi Di Desa Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang” dalam penelitian ini

mempunyai persamaan yaitu dalam metode penelitian sama-sama menggunakan metode penelitian *Pre Experiment Kuantitatif* dengan rancangan *One Group Pre-test and Post-test Design*. Perbedaan ada pada variable dependent yaitu tekanan darah dan Kadar glukosa darah sewaktu.

2. Sari, WD, Herawati (2017) meakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wiayah kerja Puskesmas Tanjung Paku kota Solok” sedangkan penelitian saya akan meneliti lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda, perbedaan juga terdapat di. Desain penelitian sari, WD, herawati menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment*. Sedangkan penelitian saya menggunakan penelitian *Pre Ekperiment Kuantitsatif*. Perbedaan ada juga pada variable dependent yaitu tekanan darah dan Kadar glukosa darah sewaktu.
3. Merdawaty, Gusty, Fatmadona, Afrianti (2018) melakukan peneitian dengan judul “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Type 2” Terdapat perbedaan di Variable Independent dan Dependet dimana Penelitian saya Variable Independent adalah Senam Yoga dan Dependentya adalah Tekanan Darah Dan Kadar Gula Darah Sewaktu. perbedaan terdapat juga di penelitian Merdawaty,

Gusty, Fatmadona menggunakan penelitian *Quasy Eksperiment* sedangkan penelitian saya menggunakan penelitian *Pre Eksperiment Kuantitatif*.

4. Suratmiti dkk (2020) melakukan penelitian dengan judul “ Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang Memakai OAD di Poliklinik Interna Rumah Sakit TK II Udayana” terdapat perbedaan di judul penelitian dan terdapat juga perbedaan di metode penelitian dimana Suratmiti dkk menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan *Desain Pretast and Postest control Group Design* sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan metode *Pre Eksperiment Kuantitatif*.