

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah salah satu fase akhir dari suatu proses penuaan yang akan dialami oleh semua manusia. Pada masa proses penuaan ini lansia akan mengalami banyak penurunan kapasitas fungsional atau kemunduran secara fisik, mental dan sosial sehingga dengan adanya proses penuaan ini lansia akan menjadi lebih rentan terserang dengan berbagai penyakit (Kholifah, 2016).

Negara Indonesia pada saat ini telah memasuki era peningkatan populasi penuaan karena adanya peningkatan jumlah usia lanjut secara cepat, pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 18 juta jiwa (7,56%), sedangkan pada tahun 2019 jumlah lanjut usia mengalami peningkatan sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) sehingga diperkirakan pada tahun 2035 jumlah lanjut usia akan meningkat mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan kelompok umur jumlah lansia untuk perempuan dan laki-laki di Kalimantan Timur 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 (Badan Pusat Statistik Kalimantan Timur, 2020).

Samarinda adalah ibukota dari Provinsi Kalimantan Timur telah mengalami peningkatan jumlah lanjut usia yaitu pada tahun 2015

berjumlah 34.112 jiwa (4,6) dari 741.554 jiwa, pada tahun 2016 lanjut usia berjumlah 39.715 jiwa (5,3%) dari 749.340 jiwa dan pada tahun 2017 lanjut usia berjumlah 46.947 jiwa (6,2%) dari 757.208 jiwa. Akan tetapi jumlah lanjut usia yang dibina mengalami penurunan yaitu pada tahun 2015 sebesar 30%, tahun 2016 menjadi 28% dan tahun 2017 hanya sebesar 25% (Dinkes Kota Samarinda, 2017). Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2019 jumlah lanjut usia di Kota Samarinda adalah sebesar 197.758 jiwa.

Dengan bertambahnya usia seseorang maka terjadilah proses penuaan yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan akan berpengaruh pada kekuatan daya tahan tubuh serta kondisi Kesehatan seseorang. Jumlah angka kesakitan pada lanjut usia pada tahun 2015 sebanyak 28,62%, artinya sekitar 28 lanjut usia dari 100 orang lanjut usia mengalami sakit (Kemenkes, 2017). Penyakit yang paling sering dialami oleh lanjut usia adalah penyakit hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung lainnya. Jumlah lanjut usia di Indonesia akan terus meningkat dengan berjalannya waktu dan terus berjalan dengan penambahan usia seseorang. Kejadian hipertensi akan semakin meningkat, terutama jika tidak ada upaya untuk pengendalian tekanan darah bagi lanjut usia (Riskesdas, 2018).

Senam adalah aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan untuk menjaga jantung tetap sehat dan melancarkan aliran darah. Aktivitas fisik dapat memberikan kelenturan otot dan sendi sehingga mampu

memicu kerja jantung dengan mensuplai oksigen untuk memenuhi kebutuhan ke seluruh tubuh (Sarvasty, 2012). Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk dapat menurunkan kadar gula darah adalah dengan jalan kaki. Jalan kaki dapat membantu otot menyerap gula darah dan mencegah bertambah dalam aliran darah pada tubuh (Stoltz, 2010 dalam Tasman, 2017). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Indirwan, Sigit dan Lily pada tahun 2020 mengatakan bahwa olahraga jalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah. Penelitian yang dilakukan oleh Indran dan Sylvie pada tahun 2019 membuktikan bahwa jalan kaki memiliki keefektifan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Lansia disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menguatkan sistem kerja jantung serta memperlancar aliran darah. Lansia yang secara rutin melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah, asam lemak dan glikogen otot karena dapat meningkatkan permeabilitas membrane kaliper darah dan melancarkan peredaran pembuluh darah sehingga rangsangan insulin menjadi aktif dan berpengaruh pada kadar glukosa darah serta tekanan darah akan lebih stabil karena frekuensi denyut jantung normal. Dengan bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh pada kekuatan daya tahan tubuh serta kondisi kesehatannya. Lansia umumnya akan mengalami penyakit degenerative atau penurunan fungsi tubuh. Masalah yang paling umum

sering ditemukan pada lansia adalah hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Juni 2020 ditemukan jumlah lansia yang berada dilingkungan PSTW Nirwana Puri Samarinda sebanyak 104 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 69 orang lansia dengan berbagai penyakit diantaranya yaitu 17 orang Hipertensi, 7 orang Myalgia , 7 orang Dermatitis, 4 orang Asma, 5 orang Diabetes Melitus, 3 orang ISPA, 4 orang Gastritis, 2 orang Cepalgia, 6 orang Demensia, 1 orang Gangguan Afektif Bipolar, 3 orang Skizofrenia, 9 orang penyakit lainnya serta 42 orang sehat tanpa adanya penyakit. Pada bulan Desember 2019 terdapat penurunan jumlah lansia yang tidak sehat yaitu 59 orang diantaranya, 15 orang Hipertensi, 12 orang Myalgia, 7 orang Dermatitis, 4 orang Asma, 4 orang Diabetes Melitus, 2 orang ISPA, 1 orang Gastritis, 2 orang Cepalgia, 3 orang Demensia, 1 orang Gangguan Afektif Bipolar, 2 orang Skizofrenia, 6 orang penyakit lainnya serta 51 orang sehat tanpa adanya penyakit.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada salah satu petugas PSTW Nirwana Puri Samarinda mengatakan bahwa sekitar 50% lansia dapat mengikuti kegiatan aktivitas fisik seperti senam dijadwalkan dilakukan 2 kali dalam seminggu dan dilaksanakan pada

pagi hari secara rutin di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Beberapa lansia lainnya 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 bahwa rutin mengikuti kegiatan senam dan 1 orang lansia mengatakan jarang mengikuti senam karena merasa tubuhnya sudah tidak kuat untuk mengikuti banyak aktivitas fisik. 3 dari 5 orang lansia mengatakan bahwa mengikuti kegiatan senam dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat karena dengan senam peredaran darah akan menjadi lancar. 2 orang lainnya mengatakan bahwa kegiatan senam dilakukan karena sebagai kegiatan rutin di panti dan kurang memahami manfaat dari senam tersebut sehingga terkadang saat merasa malas dan Lelah mereka memilih untuk tidak mengikuti kegiatan senam tersebut.

Berdasarkan data-data dan fenomena yang ada, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian kepada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda *terkait "Pengaruh Jalan Kaki 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 jalan kaki 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 jalan kaki 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 jalan kaki.
- c. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu responden setelah dilakukan jalan kaki.
- d. Untuk mengetahui pengaruh jalan kaki 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 dapat 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 jalan kaki pada lansia serta memberikan manfaat bagi penghuni PSTW Nirwana Puri Samarinda agar bisa menambah pengetahuannya terhadap jalan kaki yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan Kadar Glukosa darah sewaktu pada lansia.

b. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk diimplementasikan dalam dunia keperawatan khususnya 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 Medikal Bedah dan Gerontik.

E. Keaslian Penelitian

1. Sugesti dan Nelyta (2020) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu”. Perbedaan penelitian ada pada desain penelitian, pada penelitian Sugesti dan Nelyta desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancangan *quasy-experiment, pre test-post test control group design* dengan membagi responden menjadi dua kelompok kontrol dan intervensi. Sedangkan pada penelitian saya menggunakan desain *Pre-experiment* dengan melakukan *pretest* dan *post-test* yang hanya melibatkan satu kelompok. Persamaan penelitian ini terletak pada teknik sampling yaitu sama-sama menggunakan Teknik purposive sampling.
2. Indran dan Sylvie (2019) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Mancar Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang”. Perbedaan ada pada Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian Indran dan Sylvie adalah accidental sampling sedangkan pada penelitian saya ini menggunakan Teknik purposive sampling. Persamaan ada pada desain penelitian yang digunakan adalah sama menggunakan desain *pra eksperimen one group pre - post test design* dan

menggunakan uji statistic uji *Wilcoxon*.

3. Indirwan, Sigit dan Lily (2020) melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe II”. Dari penelitian ini memiliki perbedaan yaitu pada populasi yang digunakan dalam penelitian Indirwan, Sigit dan Lily adalah Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene, sedangkan pada penelitian saya ini populasi yang digunakan adalah lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Persamaan pada penelitian Indirwan, Sigit dan Lily adalah Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Teknik *Purposive sampling* dan desain yang digunakan adalah pra-ekperimen.
4. Yurida dan Zaqqyah (2019) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II”. Dari penelitian ini memiliki perbedaan yaitu pada populasi yang digunakan Yurida dan Zaqqyah adalah pasien Diabetes Mellitus Tipe II sedangkan pada penelitian saya populasinya adalah lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post test design* dan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

5. Jahidul dan Yesenia (2017) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Lansia Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung”. Dari penelitian ini memiliki perbedaan yaitu pada populasi yang digunakan dalam penelitian, pada penelitian Jahidul dan Yesenia ini populasinya adalah Penderita Diabetes Mellitus sedangkan pada penelitian saya ini populasinya adalah lansia dan Desain penelitian yang digunakan Jahidul dan Yesenia adalah *Quasi Eksperimen* sedangkan pada penelitian saya ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimen*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.