

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di negara-negara yang telah mencapai tingkat kemajuan maupun di negara-negara yang sedang berkembang, hipertensi telah menjadi salah satu penyakit yang membutuhkan perhatian serius, mengingat potensinya dalam menyebabkan kematian dan menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan individu. Terdapat pandangan di kalangan beberapa orang yang beranggapan bahwa lanjut usia cenderung memiliki keterbatasan fisik dan kesehatan yang menghambat mereka dalam menjalankan tugas-tugasnya dengan efektif. Pandangan ini timbul karena lanjut usia seringkali mengalami kendala terkait keterbatasan waktu, ruang, dan energi untuk menjalankan tugas-tugas sehari-hari mereka. Kondisi ini muncul sebagai akibat dari berbagai faktor, termasuk pola hubungan sosial yang tidak sehat, pilihan gaya hidup yang kurang sehat, pola makan yang tidak memadai, kurangnya aktivitas fisik, serta sejumlah faktor genetik, lingkungan, dan tingkat stres yang berbeda-beda. (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020)

Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2015, terdapat sekitar 1,13 juta individu yang terkena dampak hipertensi di berbagai belahan dunia. Artinya, satu dari setiap tiga orang di seluruh dunia pernah menerima diagnosis kondisi tekanan darah

tinggi ini. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat signifikan, mencapai sekitar 1,5 juta orang pada tahun 2025, dan tren kenaikan ini diperkirakan akan terus berlanjut setiap tahunnya. Dalam konteks ini, setiap tahun diantisipasi bahwa sekitar 9,4 juta nyawa manusia akan terenggut akibat hipertensi dan komplikasi serupa. (WHO 2015)

Berdasarkan hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terungkap bahwa prevalensi hipertensi di kalangan individu berusia 18 tahun ke atas mencapai angka sekitar 34,1%. Angka ini bervariasi di berbagai wilayah Indonesia, dengan prevalensi tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan, mencapai 44,1%, sementara prevalensi terendah ditemukan di Papua, dengan angka sekitar 22,2%. Prevalensi hipertensi juga mengalami perubahan seiring dengan kelompok usia, dengan tingkat tertinggi pada kelompok usia 75 tahun ke atas, mencapai sekitar 69,53%, diikuti oleh kelompok usia 65-74 tahun dengan angka sekitar 63,22%. Kelompok usia 55-64 tahun memiliki prevalensi sekitar 55,2%, sementara kelompok usia 45-54 tahun mencapai angka sekitar 45,3%, dan kelompok usia 31-44 tahun sekitar 31,6%. Hipertensi sendiri didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. (Fadila & Solihah, 2022)

Di Kalimantan Timur, terutama di Samarinda, hipertensi adalah penyakit yang paling umum. Data yang dikumpulkan oleh Dinas

Kesehatan Kota Samarinda pada tahun 2021 jumlah perkiraan pasien hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 207.726 jiwa. Dan jumlah penderita hipertensi di Puskesmas harapan baru sebanyak 8.918 jiwa. Selain itu, ada 4.506 pria yang menderita hipertensi, dan 4.412 wanita. (P2P Dinas Kesehatan Kota Samarinda 2021)

Perkembangan adalah suatu proses yang berkesinambungan yang berlangsung selama kehidupan manusia, mulai dari manusia dilahirkan sampai berakhir pada saat lanjut usia (Supriadi, 2018). Penuaan adalah proses alami yang termasuk dalam tiga tahapan kehidupan yakni fase kanak-kanak, fase dewasa, dan fase tua yang tidak dapat dilewati oleh semua orang. Dengan bertambahnya usia, berbagai sel, organ, dan jaringan tubuh manusia mengalami perubahan struktur dan fisiologis. Perubahan tubuh dapat diketahui dari kulit keriput, tumbuh uban, melemahnya fungsi telinga, penglihatan berkurang, lambat bergerak dan mengganggu berbagai fungsi organ penting. Menurun psikologis ditandai ketika kepekaan emosi meningkat, gairah menurun, minat diri meningkat, dan minat pada aktivitas rekreasi tetap. Lanjut usia adalah anggota keluarga dan penduduk yang meningkat seiring dengan usia harapan hidup. (Sari & Anggarawati, 2022)

Senam lansia adalah aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh orang lanjut usia yang membantu mengurangi hipertensi. Ini adalah gerakan yang menggunakan sebagian besar otot tubuh seperti yang dilakukan setiap hari dan termasuk memberikan beban seimbang antara bagian

kanan dan kiri tubuh. Ini adalah olahraga yang disarankan untuk orang lanjut usia agar aliran darah tetap stabil dan tekanan darah turun.. Senam lansia membantu peredaran darah menjadi lebih lancar dan merangsang saraf yang tidak kuat, jadi sangat penting bagi orang tua untuk melakukannya. (Tulak & Munawira Umar, 2017)

Senam untuk lansia adalah serangkaian gerakan tubuh yang diorganisir dan terstruktur, diikuti oleh lansia dengan fokus pada gerakan dasar yang dapat meningkatkan kekuatan fisik mereka. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik ini, lansia dapat memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh secara optimal, karena latihan ini membantu menjaga kekuatan tulang dan berperan dalam mengeluarkan radikal bebas yang tersebar di seluruh tubuh. Hal ini memiliki dampak yang signifikan dalam mendukung kesehatan jangka panjang bagi populasi lanjut usia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Harapan Baru, pada tahun 2021 jumlah pasien yang terkena hipertensi mencapai 467 kasus, sedangkan pada tahun 2022 mencapai 509 kasus. Penyakit hipertensi pada lansia adalah salah satu penyakit yang sering di kunjungi di Puskesmas Harapan Baru. Berdasarkan data di Puskesmas Harapan Baru juga masih banyak lansia masih tidak mengikuti program senam lansia di Puskesmas secara teratur., bahkan ada lansia yang tidak pernah ikut serta pada program senam lansia di Puskesmas. Dari hasil data yang didapatkan juga bahwa jumlah

partisipasi lansia di Puskesmas Harapan Baru masih kurang dalam mengikuti senam lansia. Di lihat dari perbandingan dengan Puskesmas Baqa, di Puskesmas Baqa sekitar 30-35 lansia yang mengikuti senam sedangkan di Puskesmas Harapan Baru sekitar 25-30 lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas terkait hipertensi dan senam lansia, Di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda, peneliti ingin menyelidiki pengaruh senam untuk orang tua terhadap penurunan tekanan darah dan hipertensi mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah senam lansia di Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda berpengaruh pada tekanan darah lansia penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh dari kegiatan senam khusus untuk lanjut usia terhadap penurunan tingkat tekanan darah pada kelompok pasien lanjut usia yang mengidap hipertensi di wilayah Puskesmas Harapan Baru.

2. Tujuan Khusus

1.1 Memperoleh informasi mengenai nilai tekanan darah pada populasi lansia sebelum mereka menjalani sesi senam lansia di fasilitas kesehatan Puskesmas Harapan Baru.

- 1.2 Mendapatkan data mengenai tekanan darah pada kelompok lansia setelah mereka berpartisipasi dalam kegiatan senam lansia yang diselenggarakan di Puskesmas Harapan Baru.
- 1.3 Melakukan kajian untuk mengidentifikasi dampak positif dari partisipasi senam lansia terhadap penurunan tingkat tekanan darah pada populasi lansia yang berada di bawah pelayanan Puskesmas Harapan Baru

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi institusi pendidikan

Dapat dimanfaatkan sebagai bahan diskusi dalam proses belajar mengajar

b. Bagi penelitian lain

Dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi untuk dasar atau acuan dalam pengembangan penelitian lain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

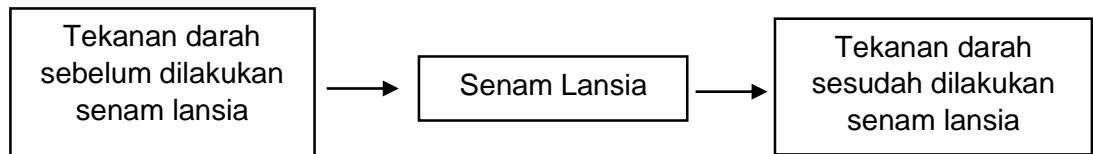
Peneliti mendapat pengalaman meneliti dan dapat mengaplikasikan teori yang didapat selama proses penelitian.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan pihak puskesmas dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan.

1.5 Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Konsep 1

1.6 Hipotesis

Hipotesis dalam konteks penelitian adalah proposisi awal atau dugaan sementara yang dirumuskan berdasarkan tinjauan awal literatur atau observasi yang dilakukan sebelum penelitian dilaksanakan. Dalam hal ini, hipotesis merupakan sebuah pernyataan yang bermaksud untuk diuji kebenarannya melalui penelitian, dengan tujuan untuk menyusun prediksi mengenai hasil dari studi yang sedang dilakukan:

H0 : Tidak terdapat bukti yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam lansia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat tekanan darah pada populasi lansia yang mengidap hipertensi.

H1 : Terdapat indikasi bahwa senam lansia berperan dalam mengakibatkan penurunan tekanan darah pada kelompok lanjut usia yang menderita hipertensi.