

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran. Hal ini dikarenakan pada fase ini seorang individu mengalami berbagai macam kemunduran dalam hidupnya seperti kemunduran fisik dan fungsi kognisi yang mengakibatkan lansia sering dipandang sebagai makhluk yang merepotkan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Administration of Aging* diperoleh bahwa populasi lansia usia enam puluh tahun ke atas akan melambat di negara-negara maju namun akan tetap meningkat di negara berkembang. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pada tahun 2000 jumlah orang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan sekitar 605 juta jiwa. Selanjutnya, akan terjadi peningkatan pada tahun 2050 yang untuk pertama kalinya diperkirakan jumlah lansia di dunia akan melampaui jumlah populasi anak-anak berusia 14 tahun ke bawah. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia diperkirakan akan terus meningkat (Papalia, 2011).

Menurut WHO dalam *Sarifah* (2014) dimasa yang akan datang terdapat peningkatan jumlah lansia terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Bahkan diperkirakan Indonesia akan menempati urutan keempat dunia dengan jumlah lanjut usia terbanyak setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Diperkirakan 10 tahun mendatang jumlah lansia melebihi 10 juta jiwa, menurut Menteri Kesehatan Nafsiah Mboi, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2011 mencapai 19,5 juta jiwa, jumlah ini merupakan

8,2% dari jumlah penduduk Indonesia.

Peningkatan jumlah penduduk lansia berbanding lurus dengan peningkatan jumlah penyakit degeneratif, penyakit degeneratif tersebut adalah Hipertensi (Riskesdas, 2010). Prevalensi Hipertensi di Indonesia berkisar 31,7% dari total penduduk Lansia (Depkes, 2010). Dari Riskesdas Tahun 2010 tersebut didapatkan bahwa Prevalensi hipertensi nasional rata-rata 31,7% yang tertinggi dimiliki Jawa Timur 37,4%, penyakit Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (Sarifah, 2014).

Hipertensi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis Hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistolik seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih (Aji, 2011).

Hipertensi jika dibiarkan dapat berkembang menjadi gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang. Dampak dari hipertensi dalam jangka panjang juga dapat mengakibatkan kematian mendadak (Khomarun, 2014). Hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar bagi penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung dan berisiko besar mengalami gagal ginjal, serta 5 kali lebih besar kemungkinan mengalami gagal jantung. Sekitar 69% pasien serangan jantung, 77% pasien stroke, dan 74% *Congestive Heart Failure (CHF)* menderita hipertensi dengan tekanan darah >140/90 mmHg (Aji, 2011). Hipertensi menyebabkan kematian pada

45% penderita penyakit jantung dan 51% kematian pada penderita stroke (WHO, 2013).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau (Dinkes) Tahun 2013 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi yaitu pada urutan nomor 4 dari 10 penyakit terbanyak di wilayah Provinsi Riau dengan total 8,4% sehingga penyakit Hipertensi termasuk prevalensi penyakit yang jumlahnya sangat tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2013). Bertambahnya umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul khususnya pada lanjut usia, sehingga para lansia mudah sekali terkena penyakit tidak menular atau degenarif seperti Hipertensi (Darmojo, 2013).

Penyakit Hipertensi pada lansia harus segera diatasi karena jika terlambat penyakit ini dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit Stroke, Gagal ginjal, Gagal jantung dan kerusakan pada mata. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Gerakan Masyarakat Sehat (Kemenkes, 2017).

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor risiko dan menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran rileks dan santai, menghindari kafein, rokok, alkohol dan stres kemudian menerapkan pola makan yang sehat dengan menghindari mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolesterol, santan garam berlebihan (Fajar, 2013).

Aktivitas fisik mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana akibat peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot rangka, dari peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat. Setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi vena, diikuti dengan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Karyadi, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mutiarawati (2009) didapatkan bahwa 85,6% yang rutin melakukan aktivitas fisik jalan pagi terhindar dari penyakit Hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2015) menunjukkan ada pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi.

UPT Pelayanan Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru merupakan salah satu panti lanjut usia di Provinsi Riau, yang dikelola langsung oleh pemerintah daerah Dinas Sosial Provinsi Riau dan menampung lanjut usia dari 12 Kabupaten/Kota dengan daya tampung sebanyak 80 orang lansia diantaranya 25 lansia laki-laki dan 55 lansia perempuan. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 14 November 2017 dari data rekam medik di poliklinik kesehatan UPT PSTW Khusnul Khotimah didapatkan sebanyak 45 orang lansia mengalami Hipertensi dan hasil wawancara terhadap 10 orang lansia diperoleh data

bahwa 3 orang lansia mengatakan melakukan aktivitas fisik seperti jalan pagi, 3 orang lansia mengatakan melakukan program senam pagi yang diadakan oleh UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru, sedangkan 4 orang lansia mengatakan tidak melakukan aktivitas fisik seperti jalan pagi atau senam pagi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Penyakit Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah pada lansia dengan penyakit Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tingkat Hipertensi pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia sebelum melakukan aktivitas fisik jalan pagi.

- b. Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi.
- c. Untuk mengetahui pengaruh tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik jalan pagi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam mengatasi penyakit Hipertensi pada lanjut usia dengan melakukan aktivitas fisik jalan pagi.

2. Bagi UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru

Berhubungan dengan penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan kepada lansia di lingkungan UPT Pelayanan Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya serta memahami bagaimana pengaruh aktivitas fisik jalan pagi dalam mengatasi tekanan darah pada lansia.

