

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana lansia mengalami suatu kehilangan yang bersifat, misalnya berkurangnya fungsi pendengaran, penglihatan, kekuatan fisik dan kesehatan, menatap kembali kehidupan, pensiun, dan penyesuaian diri dengan peran sosial yang baru (Azizah, 2011).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2014 adalah 18,781 juta jiwa (8,2% dari total penduduk). Jumlah penduduk lansia pada tahun 2015 menjadi 8,5% dari total penduduk, dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya mencapai 36 juta jiwa (11,8% dari total penduduk) (Kemenkes RI, 2015).

Pada hakikatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis. Kemunduran fisik ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, penurunan pendengaran, penglihatan menurun, gerakan menjadi lambat dan kelainan berbagai fungsi vital

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri lebih dari normal. Tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan Diastolik  $\geq 85$  mmHg merupakan batas normal tekanan darah (Junaidi, 2010).

World Health Organization (WHO) tahun 2008 mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan

akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur  $\geq 18$  tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%). (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Secara global data WHO tahun 2011, di negara berkembang, perhatian terhadap hipertensi (kesadaran, pengobatan, dan kontrol) tergolong lebih rendah daripada negara maju. Prevalensi hipertensi pada kelompok lansia sebesar 37% dengan kesadaran 25%, pengobatan 16%, dan kontrol 5%. Di Indonesia, bahwa prevalensi hipertensi di Pulau Jawa sebesar 41,9%. Prevalensi hipertensi di pedesaan (44,1%) lebih tinggi dari pada prevalensi di perkotaan (39,9%). Prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok umur  $\geq 65$  3 tahun (75,4%). Perempuan lebih banyak menderita hipertensi (47,1%) dibandingkan laki – laki (36,7%) (Setiawan, 2004 dalam Lidya, 2012).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 menunjukkan kasus hipertensi sebesar 58,84 % atau sekitar 629.153 dari 1.069.263 kasus penyakit tidak menular (PTM). Sedangkan di Sukoharjo DKK mencatat kejadian hipertensi pada tahun 2014 sebanyak 22.940 (45,63%) dari 50.275 kasus PTM di Sukoharjo. Kebanyakan kasus yang ditemukan adalah lansia. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Menurut pasal 1 ayat 2, 3, 4 UU No.13 Tahun 1998 tentang kesehatan lanjut usia yaitu seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2008).

Aktivitas merupakan seluruh kegiatan manusia dalam menghadapi permasalahan yang jelas dan terencana. Dengan aktivitas inilah dapat digunakan untuk membangun sebuah ilmu, dan aktivitas ini tergantung kepada kemampuan yang dimiliki seseorang, keterampilan, adanya kesadaran moral dan usaha bagi seseorang yang ingin menghasilkan sebuah ilmu (Hidayat, 2011).

Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan risiko kejadian hipertensi sistolik terisolasi sebesar 2,33 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang melakukan aktivitas fisik dan bermakna. Aktivitas fisik merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada lansia, namun tetap diharapkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik karena apabila dilakukan secara tepat dan teratur serta frekuensi dan lamanya waktu yang digunakan dengan baik dan benar maka dapat menurunkan tekanan darah. Olah raga secara teratur paling sedikit 30 menit/hari minimal tiga hari per minggu ideal untuk sebagian besar pasien hipertensi (Kuswardani, 2006).

Olahraga yang dapat dilakukan lansia adalah berjalan kaki. Jalan kaki adalah olahraga yang paling sederhana dan paling aman namun bermanfaat luar biasa. Olahraga jalan kaki memiliki banyak manfaat dari segi kesehatan dengan syarat olahraga jalan kaki dilakukan dengan benar (Agatston, 2007).

## **B. Rumusan Masalah**

“ Apakah ada pengaruh aktifitas jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?”.

## **C. Tujuan Penulisan**

Tujuan umum

Mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Pucang Gading.

Tujuan Khusus:

1. Mendeskripsikan pengkajian yang dilakukan pada pasien mencakup riwayat kesehatan pasien.
2. Mendeskripsikan intervensi keperawatan pada lansia dengan hipertensi.
3. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pada lansia dengan aktifitas jalan pagi
4. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pada lansia dengan hipertensi khususnya.
5. Mendeskripsikan pengaruh jalan pagi pada lansia terhadap penurunan tekanan darah.

#### **D. Manfaat Penulisan**

1. Bagi Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading  
Memberikan gambaran tentang aktifitas jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Menjadi tambahan wacana dan bahan masukan dalam proses belajar mengajar terhadap pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
3. Bagi Profesi Keperawatan  
Menambah referensi bagi Keperawatan Gerontik tentang pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
4. Bagi Masyarakat  
Masyarakat dapat memahami tentang pentingnya kesehatan fisik pada usia lanjut dengan melakukan jalan pagi.

