

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut Usia (lansia) adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho, 2008). Saat ini jumlah lanjut usia diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun) dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Menurut badan kesehatan dunia WHO bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34 %, angka yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Berdasarkan hasil data tahun 2012 Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat jumlah penduduk usia lanjut di Jawa Tengah mencapai 10,34%. Didaerah Semarang sendiri penduduk lansia mencapai 377.499 dari 1.575.068 jumlah penduduk Kota Semarang terdiri dari 773.764 jiwa penduduk laki – laki dan 801.304 jiwa penduduk perempuan. Dari data Puskesmas Bangetayu Semarang didapatkan jumlah lansia di Wilayah Bangetayu sejumlah 977 orang lansia dengan 293 lansia laki – laki dan 684 lansia perempuan (DKK, Profil Kesehatan Kota Semarang, 2014).

Pada lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat

bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Maryam, 2008). Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah sistem kardiovaskuler (Teguh, 2009 dalam Astari, 2012). Secara alami lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah (Mubarak dkk, 2006). Oleh karena itu, pada lansia dianjurkan untuk selalu memeriksa tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi (Martono, 2009 dalam Astari, 2012).

Hipertensi pada usia 40 tahun dikatakan sistolik lebih dari 149 mmHg dan untuk usia antara 60 – 70 tahun tekanan darah sistolik 150 – 155 mmHg masih dianggap normal. Hipertensi pada usia lanjut didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg (La Ode, 2012). Hipertensi adalah penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis, yaitu mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Penyakit hipertensi masih menjadi masalah utama di Jawa Tengah sebesar 57,87%, sedangkan urutan kedua adalah Diabetes Mellitus sebesar 18,22%. Hasil dari pengukuran tekanan darah di Jawa Tengah sebanyak 344,033 orang atau 17,74 persen dinyatakan hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok laki – laki sebesar 20,88 persen, lebih tinggi dibanding kelompok perempuan yaitu 16,18 persen (DKK, Profil Kesehatan Kota Semarang, 2015)

Berdasarkan data pada tahun 2014 angka kejadian hipertensi sendiri di Semarang mencapai 21,637% banyak terjadi pada usia 45-65 tahun, hal ini dikarenakan banyaknya aktivitas namun tidak diimbangi dengan pola hidup sehat,

seperti : mengkonsumsi makanan sehat, membiasakan periksa kesehatan secara berkala, olahraga secara rutin dan teratur, menjauhi rokok dan asap rokok (DKK, Profil Kesehatan Kota Semarang, 2014). Data Dinas Kesehatan Kota Semarang tahun 2014 menemukan kasus hipertensi di Wilayah Puskesmas Bangetayu Kota Semarang yaitu sejumlah 1.156 dengan presentase laki – laki sebesar 476 kasus sedangkan pada perempuan sebesar 680 kasus.

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Penyakit darah tinggi bisa di cegah dengan perubahan pola makan dan teratur berolahraga menjadi kunci utama. Dalam olahraga teratur dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam (Maryam dkk, 2008). Olahraga seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan-keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (Once, 2011 dalam Astari, 2012). Olahraga senam dapat menyebabkan pertumbuhan pembuluh darah kapiler yang baru sehingga dapat mengurangi penyumbatan dalam pembuluh darah yang berarti hal tersebut dapat menurunkan tekanan darah. Senam juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Senam lansia sangat penting untuk para usia lanjut untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya dan akan melatih otot jantung dalam

berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Nugroho, 2008)

Menurut penelitian yang dilakukan Astari (2012) tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di Banjar Kaja Sesatan Denpasar Selatan, penelitian menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh pada tekanan darah, setelah melakukan senam lansia didapatkan penurunan rata – rata sebelum diberikan tekanan darah sistolik tertinggi 170 mmHg, tekanan darah diastolik tertinggi 100 mmHg, sedangkan setelah dilakukan senam lansia nilai rata – rata tekanan darah sistolik menjadi 149,17 mmHg dan nilai rata – rata tekanan darah diastolik 91,25 mmHg. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengelolaan kasus mengenai “Pengaruh Penerapan Senam Lansia Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Manggis Karangroto Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang”

B. Tujuan Penulisan

Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh penerapan senam lansia pada kelompok lansia dengan hipertensi.

Tujuan Khusus :

- a. Mendiskripsikan pengkajian tekanan darah kelompok lansia penderita hipertensi

- b. Merumuskan diagnosa keperawatan kelompok lansia penderita hipertensi
- c. Merumuskan intervensi senam lansia pada kelompok lansia penderita hipertensi
- d. Mengimplementasikan senam lansia pada kelompok lansia penderita hipertensi
- e. Mengevaluasi hasil penerapan senam lansia pada kelompok lansia penderita hipertensi.

C. Manfaat Penulisan

Hasil dari laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam praktik keperawatan yaitu sebagai panduan perawat dalam mengelola kasus pengaruh penerapan senam lansia pada kelompok lansia dengan hipertensi. Juga diharapkan menjadi informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.