

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang usia 65 tahun keatas (Potter & Perry, 2010). Terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada tubuh manusia tersebut, tidak hanya mengalami perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial tetapi seksual juga akan mengalami perubahan (Azizah, 2011). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh terhadap beberapa penyakit. Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon (Junaedi, dkk, 2013). Akibatnya, masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan dengan darah tinggi (Kowalski, 2010). Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Gejala dari hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 120 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Muttaqin, 2009). Diagnosis dari hipertensi dapat ditegakkan jika rata-rata hasil pemeriksaan darah pada diastolik ≥ 90 mmHg dan sistolik ≥ 120 mmHg (Potter & Perry, 2010).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu kondisi berupa peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seorang dikatakan hipertensi jika mengalami kenaikan tekanan darah terjadi secara menetap yang akan mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh (Ramayuls, 2010). Pada lansia yang mengalami

hipertensi biasanya ditandai dengan munculnya gejala sakit kepala, jantung berdebar-debar wajah memerah dan telinga berdengung (Junaedi, 2013).

Sekitar 60 % lansia akan mengalami peningkatan tekanan darah setelah berusia 75 tahun (Nugroho, 2008). Kontrol tekanan darah yang ketat pada lansia berhubungan dengan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah yang tak terkendali dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif antara lain gangguan sendi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, diabetes melitus dan hipertensi (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan jurnal penelitian Destiara Hestiantica, Riris Diana Rachmayanti (2017), menurut catatan Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO), diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengindap hipertensi, angka ini kemungkinan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025 nanti. Data 972 juta pengindap hipertensi 333 juta berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Depkes RI (2017) pada tahun 2016 menyatakan terjadi peningkatan lansia yang menjadi hipertensi sekitar 50%. Berdasarkan riset kesehatan dasar pada tahun 2016 angka kejadian hipertensi di Jawa Timur sebesar 26,2%. Data dinas kesehatan (Dinkes) jawa timur menyebutkan, total penderita hipertensi di jawa timur 2017 sebanyak 335.524 pasien. Data ini diambil menurut surveilans terpadu penyakit (STP) puskesmas di jatim. Sedangkan di Kabupaten Lamongan prevalensi hipertensi secara keseluruhan mencapai 5.140(29%) orang (Dinkes.Jatim, 2017).

Penyebab hipertensi pada umumnya belum diketahui, namun ditemukan beberapa faktor resiko penyebab terjadinya hipertensi yaitu adanya riwayat

tekanan darah tinggi dalam keluarga dan usia lanjut, kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Palmer, 2007). Banyaknya faktor resiko penyebab hipertensi mengakibatkan hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita yang banyak. Seiring dengan bertambahnya usia menjadi salah satu faktor resiko dari hipertensi. Faktor yang terkait proses menua beresiko hipertensi di karenakan terjadi kekakuan pada aorta, peningkatan afterload (membutuhkan daya yang lebih banyak untuk memompa darah dari ventrikel) dan peningkatan tahanan vaskuler (Sofia, 2014).

Hipertensi sering disebut *silent killer* (pembunuh siluman), karena sering kali penderita hipertensi tidak merasakan gangguan atau gejala saat menderita hipertensi. Hipertensi baru disadari oleh penderita saat mengalami komplikasi pada organ vital (Triyanto, 2014). Komplikasi yang terjadi pada penderita hipertensi adalah penyakit pada kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2013).

Berdasarkan komplikasi tersebut banyak cara pengobatan untuk mengatasi hipertensi, hipertensi dapat dikontrol hingga mencapai nilai normal dan stabil. Sebagian besar penderita hipertensi membutuhkan proses pengobatan dalam jangka waktu lama. Komplikasi pada hipertensi dapat diminimalkan dengan tindakan terapi-terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis yang dapat membantu proses pencegahan atau penundaan terjadinya masalah kesehatan akibat hipertensi. Penanganan secara farmakologis terdiri banyak sekali tipe obat yang dapat digunakan untuk pengobatan tekanan darah tinggi yang disebut dengan

antihypertensive medicine (obat-obatan anti hipertensi), seperti obat-obat penghambat *Angiotensin Converting Enzyme*(ACE), obat jenis ACE menyebabkan penurunan tekanan darah dengan cara melebarkan pembuluh darah (Yekti, 2011). Kemajuan dalam penemuan obat-obatan anti hipertensi, perlu dicari aktivitas fisik yang bisa menyembuhkan tanpa mengkonsumsi obat-obat sehingga setiap orang yang mengalami hipertensi tidak tergantung selamanya pada obat medis yang dapat menyebabkan efek samping. Dampak penyakit hipertensi pada lansia yang tidak segera diatasi akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2013).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi. Secara teori aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebani pada dinding arteti sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Triyanto, 2014).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya.

Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati, 2011).

Dari pengumpulan data diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Gedong Desa Sidobinangun Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut: “Gambaran Aktifitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Gedong Desa Sidobinangun Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan”.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Gedong Desa Sidobinangun Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademis

Merupakan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal pemberian terapi aktifitas fisik pada lansia penderita hipertensi. Sarana pembanding bagi dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi tentang tindakan penanganan hipertensi.

2. Bagi Instistusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan bagi mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan dan sebagai masukan atau informasi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat digunakan untuk mengembangkan rencana asuhan keperawatan khususnya dalam hal penanganan hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, pengalaman, dan merupakan sasaran untuk menerapkan teori yang telah diperoleh selama dibangku kuliah.

5. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi ilmu baru tentang aktifitas fisik dan kejadian hipertensi.