

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menjadi tua merupakan suatu fase kehidupan yang dialami oleh manusia. Sejalan dengan penambahan usia seseorang, tubuh akan mengalami kemunduran baik secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis orang lansia menjadi mudah lupa, berkurangnya kegiatan dan interaksi (baik dengan anak-anak, saudara atau teman) dapat menimbulkan/mengalami rasa kesepian dan kebosanan. Apalagi jika ia kehilangan pekerjaan, ia akan mengalami *post power syndrome* yaitu berkurangnya peranan dalam keluarga atau masyarakat akibat dari kondisi ekonominya yang buruk setelah tidak bekerja sehingga mereka merasa dikucilkan dan tidak berguna lagi. Sedangkan secara fisik, lansia akan mengalami kemunduran beberapa fungsi organ tubuh, atau disebut juga dengan proses degeneratif mulai dari sistem integumen sampai sistem neurologi. Perubahan fisik lansia akan terlihat dari kulit yang mulai keriput, berkurangnya fungsi pendengaran dan penglihatan, tidak dapat bergerak cepat lagi, cepat merasa lelah, rambut menipis dan memutih, serta mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh berkurang.

Perubahan fisik pada sistem kardiovaskuler merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh besar pada kesehatan lansia. Sistem Kardiovaskuler itu sendiri adalah suatu sistem yang berkenaan dengan jantung dan sistem sirkulasi darah. Salah satu yang diakibatkan oleh sistem kardiovaskuler adalah terjadinya hipertensi atau tekanan darah meningkat.

Tekanan darah tinggi yang terjadi pada lansia disebabkan karena adanya proses degeneratif pada sistem kardiovaskuler, sehingga menyebabkan perubahan morfologi dan fungsi organ kardiovaskuler, diantaranya adalah katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% tiap tahunnya, berkurangnya kardiak output, berkurangnya heart rate terhadap respon stres, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer, bertambah panjang dan lekukan arteri termasuk aorta.

Gaya hidup modern telah membuat hipertensi menjadi masalah besar, di Indonesia prevalensi hipertensi cukup tinggi 7% sampai 22%. Dari berbagai penelitian epidemologis yang dilakukan di Indonesia menunjukkan 1,8% sampai 28,6% penduduk yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi (Yudini,2006). Pada populasi usia lanjut angka penderita hipertensi lebih banyak lagi, hipertensi diderita lebih dari separuh populasi orang lansia diatas 60 tahun (Anna-Palmer-Bryan William, 2007:30).

Tekanan darah yang semakin meningkat dapat berpengaruh pada pembuluh darah jantung. Bila berlangsung lama akan terjadi gagal jantung, sesak nafas dan dapat menimbulkan kelemahan pada arteri bagian lain seperti mata, ginjal dan kaki. Jika dibiarkan berkepanjangan maka bagian tubuh akan mengalami kerusakan yang serius hingga bisa menyebabkan stroke dan berakhir dengan kematian.

Tekanan darah tinggi pada saat lansia dapat diminimalkan dengan melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang

sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Dedi Fardian, 2007). Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti kurangi makanan berlemak tinggi, seperti mentega, margarine, dan santan, perbanyak makan buah dan sayuran yang segar atau jus sayuran dan buah baik untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh dan perbanyak minum air putih mineral 8 gelas sehari, hindari minuman beralkohol, bersoda dan minuman dengan kandungan gula dan kafein tinggi.

Disamping mengubah pola makan, berolahraga secara teratur akan membuat tubuh tetap bugar dan metabolisme menjadi lancar serta bobot tubuh tetap berada pada level normal dengan indeks massa tubuh (IMT) pada level 18,5-24,5. Selain itu, tekanan darah tinggi atau hipertensi juga dapat diturunkan dengan mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi seperti Antagonis adrenoseptor beta, diuretik tiazid dan obat vasodilator.

Banyak manfaat olahraga yang dapat dirasakan bagi tubuh, salah satunya untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, seperti memperbaiki metabolisme lipoprotein dan karbohidrat, menurunkan kerja otot jantung dan keperluan akan oksigen, sehingga kerja jantung lebih efisien dan memperlebar pembuluh darah, sehingga darah mengalir lebih lancar. Keberhasilan dari olahraga terhadap sistem kardiovaskuler tergantung juga dari frekuensi, durasi dan jenis olahraga yang akan dilakukannya (Rai Wahyuni, 2010).

Berdasarkan hal di atas, peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola latihan fisik (olahraga) dengan tekanan darah pada lansia (55-64 tahun) di Desa Pulo Kecamatan Jombang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pola hidup yang sehat seperti istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, tidak mengandung kolesterol misalnya, makanan yang bersantan dan berlemak (kulit ayam, daging dan jeroan) dan berolahraga yang teratur dapat memberikan dampak yang baik untuk kesehatan tubuh. Pada lansia sangat dianjurkan untuk melakukan olahraga baik olahraga ringan (menggerak-gerakkan tangan dan kaki) maupun olahraga berat (senam aerobik), karena dengan berolahraga anggota tubuh dan organ tubuh yang mulai mengalami penurunan akan mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan terhindar dari berbagai penyakit.

Pada sistem kardiovaskuler akan mengalami pelebaran dan elastisitas pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan tekanan darah menjadi normal. Untuk itu dalam rumusan masalah ini, peneliti merumuskan "Adakah hubungan pola latihan fisik (olahraga) terhadap tekanan darah pada lansia (55-64 tahun) di Desa Pulo Kecamatan Jombang?"

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan adakah hubungan pola latihan fisik (olahraga) terhadap tekanan darah pada lansia (55-64 tahun) di Desa Pulo Kecamatan Jombang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi pola latihan fisik (olahraga) pada lansia (55-64 tahun) di Desa Pulo Kecamatan Jombang.
- 2) Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia Di Desa Pulo Kecamatan Jombang.
- 3) Untuk menganalisis hubungan pola latihan fisik (olahraga) dengan tekanan darah pada lansia (55-64 tahun) di Desa Pulo Kecamatan Jombang.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Penulis

Sarana mengamalkan ilmu yang telah didapat di Program Studi Ilmu Keperawatan dan menambah pengetahuan tentang jenis olahraga yang dapat mengontrol tekanan darah pada lansia.

### 1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Masukan bagi institusi pendidikan tinggi keperawatan (Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang) dan menambah pengetahuan baru, khususnya perkuliahan untuk mata kuliah Keperawatan Gerontik.

### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan tentang manfaat pola latihan fisik (olahraga) terhadap tekanan darah pada lansia (55-64 tahun).

