

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kesejahteraan sosial yang diarahkan pada peningkatan kualitas hidup manusia dan masyarakat, termasuk kelompok lanjut usia (lansia) merupakan salah satu sasaran dalam pembangunan di Indonesia. Hal ini ditandai dengan salah satu indikator keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan yaitu semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, hal ini berdampak pada peningkatan jumlah atau pertumbuhan lansia setiap tahunnya. Disisi lain, peningkatan jumlah lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam negara (BPS, 2012).

Pengertian lanjut usia menurut UU No.43 tahun 2004 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Pada tahun 2012 jumlah penduduk lansia sekitar 18,55 juta orang atau 7,78 persen dari total penduduk Indonesia. Persentase penduduk lansia yang telah mencapai angka di atas tujuh persen, menunjukkan bahwa negara Indonesia sudah mulai masuk ke kelompok negara berstruktur tua (*ageing population*). Jika dilihat menurut provinsi, provinsi yang memiliki persentase lansia di

atas 7 persen adalah di Yogyakarta (12,99 persen), Jawa Timur (10,37 persen), Jawa Tengah (10,35 persen), Bali (9,79 persen), Sulawesi Utara (8,47 persen), Sulawesi Selatan (8,34 persen), Sumatera Barat (8,09 persen), Nusa Tenggara Timur (7,47 persen), Nusa Tenggara Barat (7,23 persen), Lampung (7,22 persen), dan Jawa Barat (7,05 persen). Hasil survei sosial ekonomi nasional (susenas) menunjukkan bahwa angka rasio ketergantungan penduduk lansia (*old age dependency ratio*) pada tahun 2012 sebesar 12,01. Hal ini menunjukkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 12 orang penduduk lansia (BPS, 2012).

Pada lansia terdapat beberapa masalah yang kerap muncul, yaitu mulai dari imobilisasi, instabilitas dan jatuh, inkontinensia, gangguan intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur hingga menurunnya kekebalan tubuh. Sumber lain menyebutkan, penyakit utama yang menyerang lansia ialah gagal jantung dan infark, serta gangguan ritme jantung, diabetes mellitus, gangguan fungsi ginjal, gangguan hati dan hipertensi (Haryono, 2013). Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), dan pada umumnya merupakan hipertensi primer (Kuswardhani, 2006). Berdasarkan JNC VII seorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (JNC VII).

Umumnya hipertensi tidak memiliki gejala sehingga disebut juga sebagai “*silent killer*” atau penyakit yang membunuh secara diam-diam (WHO). Pengobatan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi 2 jenis, yaitu pengobatan non-obat (nonfarmakologi) dan pengobatan dengan obat-obatan (farmakologi). Pengobatan nonfarmakologi diantaranya adalah mengatasi obesitas atau menurunkan kelebihan

berat badan, mengurangi asupan garam dalam tubuh, ciptakan keadaan rileks dan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme seperti perubahan neurohumoral, adaptasi struktur pembuluh darah, serta penurunan katekolamin dan tahanan perifer total. Senam bugar lansia merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah yang terjadi pada penderita hipertensi (JNC VII).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wungouw tahun 2006 dimana pemberian aktivitas fisik berupa latihan aerobik pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup yang diukur dengan *Mac New Heart Disease Health Related QoL* disertai dengan peningkatan kekuatan dan stamina serta mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami oleh kaum lansia. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors (2006) melakukan pengukuran kualitas hidup dengan SF-36 pada kelompok yang melakukan aktivitas tinggi dan kelompok yang melakukan aktivitas rendah, hasilnya kelompok yang melakukan aktivitas tinggi memiliki skor kuesioner lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang melakukan aktivitas rendah.

Dalam Undang-Undang kesehatan No.36 tahun 2009 pasal 138 mengatakan pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial ekonomis, oleh karena itu diperlukan upaya pelayanan kesehatan terhadap lansia dengan membentuk Pos Pelayanan Terpadu Usia Lanjut (Handayani,

2012). Di Kota Bandar Lampung terdapat 555 posyandu yang terdata, salah satunya termasuk posyandu lansia yang diadakan Pusat pelayanan Kesehatan Masyarakat (PUSKESMAS) Kedaton. Puskesmas kedaton memiliki 22 posyandu lansia yang aktif setiap bulannya dengan jumlah penduduk lansia sebanyak 202 lansia. Adapun kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia puskesmas kedaton yaitu pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari, pemeriksaan status mental, pemeriksaan status gizi melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, pengukuran tekanan darah, pelaksanaan rujuk ke puskesmas, penyuluhan kesehatan, dan kegiatan olah raga antara lain senam Lansia.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.

B. Perumusan Masalah

Lansia sering kali mengalami penyakit hipertensi, hal ini terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses penuaan. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Salah satu penanganan hipertensi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Senam lansia merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam bugar lansia juga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Untuk membuktikan hal tersebut,

perlu dilakukan penelitian agar diperoleh fakta yang jelas. Sehingga didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terbagi menjadi dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam dengan yang tidak mengikuti senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.
3. Untuk menganalisis perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat bagi peneliti dan dunia pendidikan, bagi klinisi dan pelayanan kesehatan serta bagi institusi tempat penelitian ini dilakukan.

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi peneliti dan dunia pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia dengan yang tidak mengikuti senam lansia.

2. Bagi klinisi dan pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk klinisi dalam menerapkan pola manajemen latihan senam lansia yang sebaiknya diberikan pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia terutama lansia penderita hipertensi.

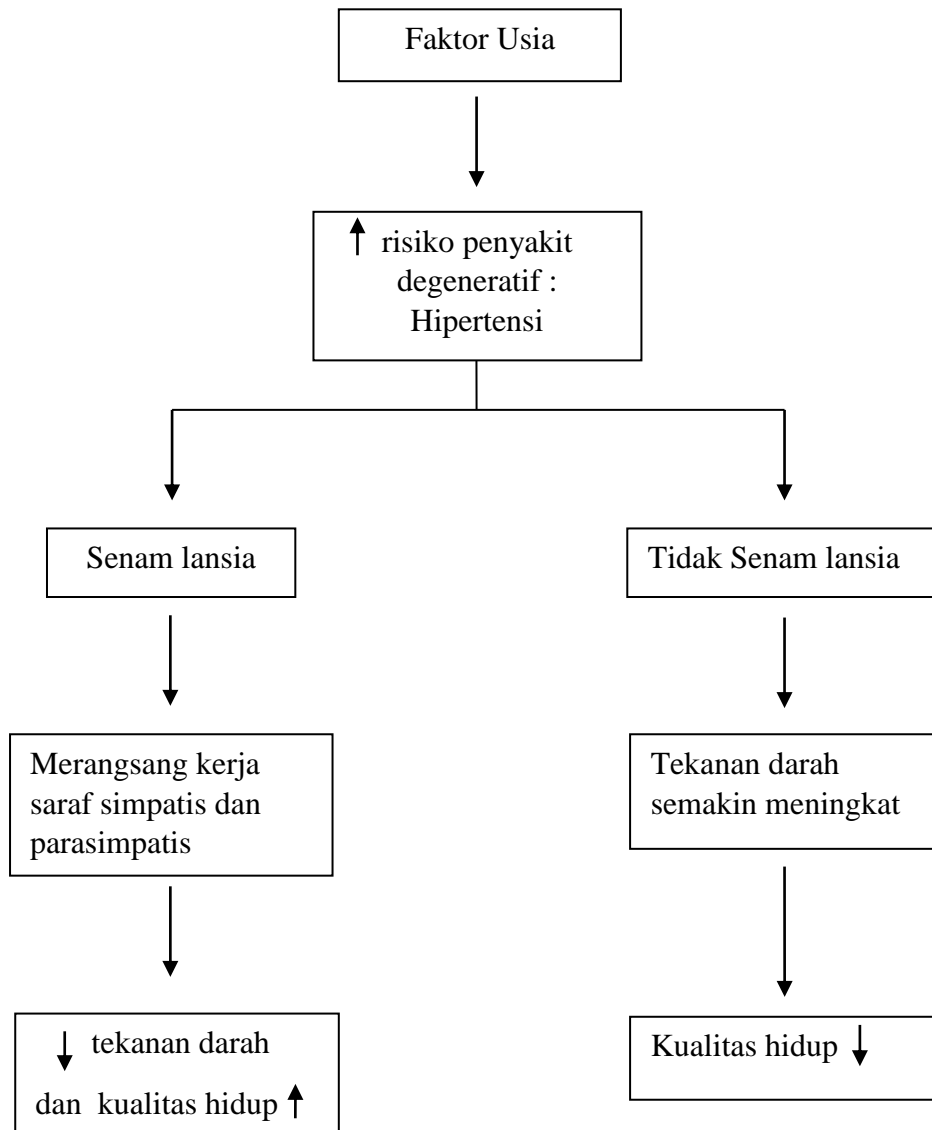
3. Bagi institusi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai pengaruh senam lansia yang dilakukan secara rutin terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung serta dijadikan pertimbangan bagi pihak puskesmas dalam membuat kebijakan manajemen pelayanan yang lebih baik, khususnya dalam pengaturan aktivitas olahraga intensitas sedang seperti senam lansia pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dari para lansia.

E. Kerangka Teori

Potter dan Perry (2005) mengatakan bahwa setiap orang akan mengalami tekanan darah tinggi seiring dengan bertambahnya usia. Peningkatan tekanan darah pada lansia merupakan pengaruh dari proses penuaan (lansia), yang menyebabkan terjadinya perubahan struktur dan penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler (Mubarak, 2006). Selain itu tekanan darah tinggi pada lansia akibat adanya berbagai faktor yang mempengaruhi seperti stress, jenis kelamin, variasi diurnal, medikasi, kegemukan, diabetes, makanan berkolesterol, pola hidup yang tidak sehat, pekerjaan, lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan olah raga.

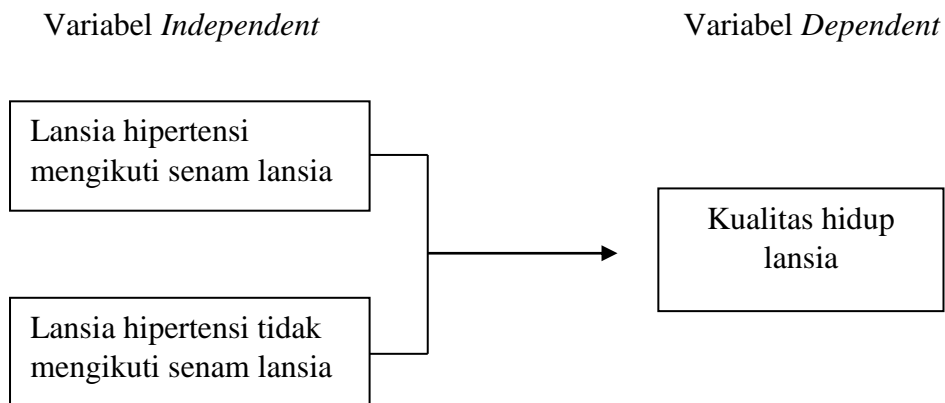
Meskipun lansia mengalami penyakit terutama tekanan darah tinggi, hal tersebut dapat dicegah. Adapun caranya adalah dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis, yaitu dengan mengkonsumsi obat penurunan tekanan darah yang harus diminum seumur hidup. Terapi farmakologis banyak menimbulkan efek samping yang tidak menyenangkan bagi tubuh sehingga penggunaannya diikuti dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan melakukan senam lansia. Guyton (2007) mengatakan bahwa saat berolahraga akan mempengaruhi kerja saraf simpatis dan melepaskan NE (*norepinephrin* dan *epinephrin*), dan saraf parasimpatis yang akan melepaskan lebih banyak ACH yang mempengaruhi SA *node* yang akan menurunkan tekanan darah. Selain itu, senam lansia juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, dimana pada KMKRI (2010) dikatakan bahwa salah satu penyebab penyakit degeneratif yang sering dihadapi lansia adalah kurangnya berolahraga.



Gambar 1 . Kerangka teori pengaruh senam lansia terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung (Potter dan Perry, 2005, Mubarak, 2006, Guyton, 2007)

F. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori di atas, menunjukkan bahwa senam lansia pada lansia penderita hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup. Adapun kerangka konsep dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 2. Kerangka konsep

G. Hipotesis

Lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam lansia memiliki kualitas hidup yang lebih baik dari pada lansia penderita hipertensi yang tidak mengikuti senam lansia.