

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO, 2016), lansia merupakan suatu kelompok penduduk yang telah berumur lebih dari 60 tahun yang sedang mengalami suatu proses perubahan. Salah satu perubahan yang sedang dialami oleh lansia adalah system kardiovaskular. Hal ini di sebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhinya sehingga menyebabkan penurunan fungsi kardiovaskular dan mempunyai resiko yang tinggi terjadinya kasus penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular terjadi karena adanya gangguan pada pembuluh darah dan jantung. Penyakit ini merupakan penyakit penyebab angka kematian tertinggi salah satunya adalah penyakit hipertensi. Salah satu aktivitas yang bisa di gunakan untuk mengontrol hipertensi yaitu senam lansia dan *walking exercise*.

Berdasarkan WHO, pravalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penduduk tersebut, kurang dari seperlima yang melakukan upaya yang dilakukan terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah afrika memiliki pravelensia hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara menduduki posisi ketiga dengan pravelensia sebesar 25% (info Datin,2019). Berdasarkan data yang di peroleh dari dinas Kesehatan provinsi jawa timur, angka kejadian hipertensi pada lansia di kabupaten Mojokerto pada tahun 2020 sebesar 42% (Dinkes Provinsi Jatim, 2020). Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2012 jumlah kasus hipertensi sebanyak 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakin

tinggi pada tahun 2025 dengan jumlah perkiraan 1.15 miliar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. Hipertensi menyumbang 51% kematian akibat stroke dan 45% akibat jantung coroner (Kemenkes RI, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia As-salam dari 105 lansia penderita hipertensi ada sekitar 60 lansia mengalami penderita hipertensi. Dari wawancara ini diketahuinya bahwa setiap seminggu sekali selalu diadakan senam lansia pada hari jum'at bagi penderita hipertensi sebagai bentuk penanggulangan hipertensi dan melakukan jalan santai tiap seminggu sekali pada hari minggu pada lansia di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia As-salam

Senam lansia dan walking exercise dapat mencegah kehilangan fungsional organ dan juga dapat menurunkan berbagai resiko hipertensi. faktor resiko terjadinya hipertensi dibedakan atas faktor resiko yang tidak dapat di ubah (keturunan atau genetik jenis kelamin dan umur) dan faktor resiko yang di ubah yaitu kegemukan atau obesitas. penyakit hipertensi juga sangat beragam, jika tidak segera di atasi dapata mengakibatkan kelainan yang fatal. Misalnya kelainan pembuluh darah, jantung, gangguan ginjal bahkan sampai pecahnya pembuluh darah(Kartikasari, 2012).

Senam lansia dan walking exercise merupakan olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang mortalitas penderita gangguan kardiovaskular seperti hipertensi. Senam lansia di rancang khusus untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang sehat, berguna, Bahagia dan sejahtera. Senam lansia di rancang khusus untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang sehat, berguna, Bahagia dan sejahtera. *Walking exercise* dan senam lansia

sebaiknya dilakukan secara setiap hari waktu 15-30 menit. Senam lansia dan walking exercise mempunyai berapa manfaat untuk menjaga kebugaran fisiki, kesehatan jantungn dan dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi ,sehingga perlu dilakukan secara rutin terutama bagi penderita Hipertensi pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Senam lansia dan walking exercise memberikan perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu dengan semakin meningkatnya kejadian hipertensi setiap tahun. Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah“ Bagaimanakah efektifitas aktivitas senam lansia dan *walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia (YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas aktivitas senam lansia dan *walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia (YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas senam lansia di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia (YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto

- b. Menganalisis tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas *walking exercise* di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia (YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto.
- c. Menganalisis efektifitas aktivitas senam lansia dan *walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansian di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia (YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi tentang pengaruh aktivtas senam lansia dan *walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia (YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto

2. Manfaat praktis

a. Bagi Penderita hipertensi

Dengan adanya penelitian ini, maka penderita hipertensi mengetahui bahwa salah satu faktor untuk menurunkan tekanan darah yang terjadi pada kejadian hipertensi lansia dengan cara melakukan senam lansia dan *walking exercise*.

b. bagi kader di yayasan kesejahteraan sosial lanjut usia(YKSLU) Desa Gayaman Mojokerto

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan untuk masukan bagi kader yang ada Desa gayaman untuk menurunkan terjadinya

kasus hipertensi pada lansia sehingga lansia dapat melakukan aktivitas senam lansia dan *walking exercise* yang dapat memberikan pengaruh yang baik bagi lansia penderita hipertensi di Desa Gayaman Mojokerto.

c. Bagi Penelitian lain

Sebagai sumber dan referensi untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh aktivitas senam lansia dan *walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.