

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penduduk lansia semakin mengalami peningkatan di dunia dibandingkan kelompok usia lainnya, *National Institutes of Health* pada tahun 2015 menjelaskan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia di dunia yang sangat cepat dengan jumlah 8,5% atau 617 juta lansia berusia lebih dari 65 tahun. Batas usia untuk kategori lansia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah usia pertengahan (45-49 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), lansia (75-90 tahun) dan sangat tua (lebih dari 90 tahun). WHO melaporkan bahwa menjelang 2050 terjadi peningkatan 80% lansia yang tinggal di negara-negara berpendapat menengah. Lansia di dunia memiliki beberapa masalah kesehatan salah satunya adalah hipertensi, populasi di dunia pada tahun 2000 lebih dari 25% menderita hipertensi, atau sekitar 1 miliar orang, dan dua pertiga hipertensi ada di negara berkembang, bila tidak dilakukan upaya yang tepat maka terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2025 yang akan datang penderita hipertensi diprediksi sekitar 1,6 miliar orang di dunia (Tedjasukmana, 2012).

Hasil *Survey* Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2013 adalah 63% dari jumlah penduduk. Bertambahnya jumlah lansia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan lansia, secara umum hal tersebut terjadi karena peningkatan derajat kesehatan namun tingginya

angka lansia tetap berpengaruh terhadap tingginya angka penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif adalah hipertensi. Banyak kota di Indonesia yang mengalami peningkatan jumlah lansia pada sebaran lansia menurut provinsi di Indonesia presentase lansia tertinggi adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, dan yang paling rendah adalah Papua (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2007 lebih rendah dari tahun 2013 sebesar 9,5% maka semakin tambah tahun semakin meningkat kejadian hipertensi di Indonesia (Riskesdes, 2013). Kementerian kesehatan Republik Indonesia telah melakukan diskusi terkait intervensi dan pencegahan kejadian hipertensi untuk mengurangi masalah kesehatan di Indonesia dengan melakukan edukasi pola hidup sehat dan melakukan pendampingan dan pembinaan pada masyarakat dan masih dilakukan di daerah Bogor (Kemenkes RI, 2013).

Badan Pusat Statistik Susenas 2014 sebaran penduduk lansia provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mempunyai presentase penduduk lansia di atas 10% dengan jumlah (13,04%), sedangkan Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34). Hasil riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai urutan penyakit tidak menular tertinggi ke tiga di Indonesia. Hipertensi pada lansia di kota Yogyakarta mempunyai peningkatan yang sangat signifikan pada tahun 2013 Presentase penderita hipertensi di Yogyakarta sejumlah 35,80%. Yogyakarta mempunyai beberapa Kabupaten salah satunya adalah Kabupaten Bantul yang memiliki kunjungan puskesmas pada tahun 2011 sebesar 26.117 (Profil Kesehatan Kab. Bantul, 2016). Jumlah lansia yang menduduki urutan terbanyak adalah Kabupaten Bantul yakni sebanyak 8.025 jiwa

pada tahun 2012 kemudian data pada tahun 2015 jumlah lansia di Bantul sejumlah 100.171 (Dinkes Kesehatan Bantul, 2015). Peningkatan jumlah lansia memberikan dampak peningkatan ratio ketergantungan lansia dengan adanya keluhan fisik, psikososial dan spiritual, dan keluhan fisik pada lansia salah satunya adalah hipertensi pada lansia. Menurut pusat data informasi kementerian kesehatan Indonesia tahun 2013 hipertensi adalah terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg ketika dilakukan pengukuran dua kali dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Tenaga kesehatan dituntut untuk berperan penting dalam melakukan pencegahan dan penurunan tekanan darah salah satunya adalah melakukan latihan fisik dan olahraga secara teratur karena kejadian hipertensi yang semakin meningkat pada lansia (South, dkk 2014).

Peran tenaga kesehatan terutama perawat sangat penting dalam melakukan pencegahan dan intervensi pada lansia yang mengalami hipertensi, saat ini peran perawat adalah melakukan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dan melakukan modifikasi gaya hidup dengan cara melakukan olahraga secara teratur. Keputusan menteri kesehatan nomor 279/MENKES/SK/IV/2006 kompetensi perawat adalah melakukan pelayanan kepada keluarga dan masyarakat mencakup sehat dan sakit sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan terkait keperawatan kesehatan masyarakat (PERKESMAS). Keperawatan kesehatan masyarakat adalah perpaduan antara kesehatan masyarakat dan konsep keperawatan pemerintah yang berfungsi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat mencakup promotif dan preventif

(Kemenkes RI, 2006). Perawat bertugas untuk melakukan program untuk masyarakat yang bermanfaat memantau kesehatan masyarakat sesuai kebijakan pemerintah yaitu program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS) yang dikelola oleh perawat diposyandu daerah setempat untuk memantau dan mengontrol penyakit kronis seperti diabetes miltus dan hipertensi. Kegiatan dalam program pengelolaan penyakit kronis adalah aktifitas konsultasi medis, *home visit*, *reminder* dan aktivitas klub untuk memantau status kesehatan tetapi saat ini PROLANIS masih belum optimal karena belum menjangkau penderita diabetes militus dan hipertensi di masyarakat (Sari, 2015).

Kurangnya latihan fisik menyebabkan risiko hipertensi karena kelebihan berat badan dan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja keras ketika kontraksi dan semakin besar tekanan pada arteri (Fetriwahyuni dkk, 2015), melakukan latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara menyeluruh (Ismanto, 2013). Macam macam olahraga yaitu yoga, senam lansia, jalan kaki dan senam ergonomis. Senam bisa mengembalikan posisi tubuh dan melenturkan sistem saraf dan aliran darah. Olahraga seperti senam mampu memaksimalkan suplai oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh dan pengaruh yang sangat baik bagi tubuh ketika melakukan latihan fisik secara teratur (Andria, 2013). Salah satu senam yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi adalah senam ergonomis (Rizqiyatinigsih, 2014).

Senam ergonomis senam yang dilakukan dengan kombinasi antara gerakan otot dan pernafasan. Melalui latihan relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Gerakan senam ergonomis ini dapat langsung membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, perkemihan, dan reproduksi. Gerakan senam ergonomis ada 5 tahap yaitu gerakan lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, sujud syukur dan berbaring pasrah (Wulandari, 2014). Gerakan pada senam ergonomis diinspirasi dari gerakan sholat seperti berdiri, mengangkat tangan, ruku, dan sujud, karena sholat mengandung fungsi autoregulasi dan adaptasi tubuh manusia dengan otak sebagai pengendalinya. Penelitian yang dilakukan Rizqiyatiningsih (2014) membuktikan bahwa senam ergonomis berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, hasil statistik menunjukkan ada perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik ( $p=0,027$ ) dan diastolik ( $p=0,026$ ) antara dua kelompok tersebut. Banyak manfaat dari senam ergonomis yaitu meningkatkan dan mempertahankan suplai darah, dan oksigenasi otak secara optimal sehingga lansia ketika melakukan senam ergonomis akan merasakan kebugaran dan kesegaran tubuh (Wratongso, 2015).

Manfaat senam ergonomis adalah pengaktifkan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistik dalam tubuh, dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energy bertambah (Sagiran, 2012). Manfaat senam ergonomis pada penyembuhan penyakit seperti sinusistis, asma, dan mengontrol tekanan darah, dalam penelitian ini senam

ergonomis dilakukan dengan lantunan musik Asmaul Husna. Asmaul Husna adalah nama-nama Allah yang ketika kita mendengarkan maka hati kita menjadi tenang Asmaul Husna ada didalam kitab suci Al Quran oleh sebab itu senam ergonomis ini berbasis spiritual dengan lantunan musik Asmaul Husna. Firman Allah dalam surat (Al – A’raf (7) : 180) “Hanya milik Allah asma-ul husna, maka bermohonlah kepada nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama namanya, nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang mereka kerjakan“, Asmaul Husna adalah salah satu dzikir yang disebut dzikir Jali yaitu dzikir yang terikat dan tidak terkait waktu, tempat dan keadaan sehingga dapat dilakukan kapan dan dimana saja (Nurfadillah, 2014).

Al Quran adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Dari Ali bin abi Thalib, ia berkata : Rasullullah SAW. Bersabda: “sebaik baik pengobatan adalah (dengan) Al Quran” (HR. Ibnu Majah). Musik Asmaul Husna yang menemani senam ergonomis pada penelitain ini, Asmaul Husna adalah nama nama Allah yang ada di dalam al Quran sejumlah 99 nama yang dilantunkan dengan musik yang tenang dan lambat yang ketika didengarkan begitu indah saat mendengarkan musik dengan lantunan yang pelan maka ketika suara masuk ke dalam telinga bagian luar dan masuk ke dalam, gelombang suara akan menjadi sinyal saraf yang diterima menjadi sensasi suara. Suara dipersepsikan maka tubuh menurunkan pelepasan hormone katekolamin pada pembuluh darah dan tubuh akan menjadi

rileks dan denyut nadi berkurang dan akan menyebabkan penurunan tekanan darah (Supriadi, 2015).

Berdasar survey pendahuluan pada tanggal 15 November 2016 di puskesmas Kasihan 1 Bantul menaungi 31 posyandu lansia dari seluruh posyandu lansia mengalami masalah yang sama yaitu hipertensi, menurut data puskesmas Kasihan 1 Bantul hipertensi merupakan penyakit yang sering dialami oleh lansia salah satunya pada desa Ngebel tersebut. Hipertensi adalah penyakit yang paling banyak di alami oleh lansia pada posyandu di daerah Ngebel. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan alat *sphigmomanometer* ditemukan 32 lansia mengalami hipertensi, dari jumlah 62 lansia yang datang pada posyandu tersebut. Wawancara yang sudah dilakukan pada 5 lansia, menjelaskan bahwa untuk mengatasi hipertensi adalah dengan mengonsumsi obat anti hipertensi. Wawancara juga dilakukan pada kader posyandu lansia bahwa responden tidak mengetahui mengenai senam ergonomis dan manfaatnya pada hipertensi, dari latar belakang penelitian ini maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap hipertensi pada lansia di posyandu lansia Adji Yuswa di Desa Ngebel Tamantirto Bantul.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasar uraian di atas ada metode penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia salah satunya adalah senam, dari jenis jenis senam peneliti ingin meneliti terkait senam ergonomis dengan lantunan musik Asmaul Husna

oleh sebab itu dapat dirumuskan pertanyaan penelitian apakah terdapat pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap hipertensi pada lansia.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

#### 2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diposyandu lansia Adji Yuswo Tamantirto.

b. Mengetahui tekanan darah diastolik pada lansia yang mengalami hipertensi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diposyandu lansia Adji Yuswo Tamantirto Bantul.

c. Membandingkan tekanan darah sistolik lansia yang mengalami hipertensi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diposyandu lansia Adji Yuswo Tamantirto Bantul.

d. Membandingkan tekanan darah diastole lansia yang mengalami hipertensi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diposyandu lansia Adji Yuswo Tamantirto Bantul.



#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Lansia

Penelitian ini dapat memberikan informasi pada lansia bahwa senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna dapat melakukan perubahan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi menjadi lebih baik.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Dapat memberikan sumbangan bagi instiusi pendidikan untuk mengembangkan materi tentang senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah lansia di masyarakat.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untu mengembangkan penelitian terkait senam ergonomis secara mendalam.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang pengaruh senam ergonomis dengan lantunan musik Asmaul Husna terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi belum pernah dilakukan, akan tetapi ditempat lain pengaruh senam eronomis tanpa musik Asmaul Husna terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sudah pernah dilakukan antara lain:

1. Rahmawati (2014), *Pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia dengan degenerative sendi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan Bantul Yogyakarta*, penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian

kuantitatif yaitu dengan rancangan *Quasy Experiment Disign: Pretest-Posttest Control Group Design*.

Hasil analisa data menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai P value pada kelompok control sebesar 0.038 dan kelompok intervensi sebesar 0.000 hal tersebut menunjukkan bahwa baik pada pretest dan posttest kelompok control maupun intervensi mengalami penurunan nyeri sendi, namun hasil terlihat signifikan pada kelompok intervensi karena sampel melakukan senam ergonomis 8x selama 4 minggu. Penelitian terkait menekankan pada penurunan skala nyeri sendi pada lansia.

2. Alim (2012), Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah dan daya tahan kardiorespirasi pada atlet pelada Sleman cabang tenis lapangan rancangan penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan *one group pretest dan posttest design* Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa ada peningkatan daya tahan kardiorespirasi yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada atlet yang mengikuti latihan teknis yang teratur selama 12 minggu. Kemudian ada penurunan tekanan darah yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada atlet yang mengikuti latihan tenis secara teratur selama 12 minggu. Perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan adalah waktu, lokasi, dan variable tetap yaitu olahraga terprogram.
3. Rizqiyatiningsih (2014), Pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi derajat I pada lansia di

desa Wironanggan kecamatan Gatak Sidoarjo penelitian ini dengan metode quasi *Experiment Design* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*, kelompok dilakukan intervensi selama 3 kali berturut turut selama seminggu, hasil kelompok yang mengikuti senam ergonomis memiliki rata rata tekanan darah sistolik (119,00 mmHg) dan diastolik (80,00 mmHg) lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mengikuti senam ergonomis (sistolik 152,00 mmHg) dan diastolic (95,50 mmHg). Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik ( $p=0,027$ ) dan siastolik ( $p=0,026$ ). Perbedaan penelitian yang telah di lakukan adalah waktu, lokasi, subyek yang diteliti dan penambahan senam ergonomis dengan musik Asmaul Husna.