

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, karena saat seseorang dalam kondisi stres akan terjadi pengeluaran beberapa hormon yang akan menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah, dan produksi cairan lambung yang berlebihan. Akibatnya seseorang akan mengalami mual, muntah, mudah kenyang, nyeri lambung yang berulang, dan nyeri kepala. Kondisi stres yang terus menerus dapat menyebabkan komplikasi hipertensi lebih jauh (Admin, 2008).

Secara umum menurut Adib, (2011) penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer, yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan ada kemungkinan karena faktor keturunan atau genetic (90 %), dan hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang merupakan akibat dari adanya penyakit sistemik lainnya seperti kelainan pembuluh ginjal, dan gangguan kelenjar tiroid, penggunaan obat-obatan tertentu (penggunaan pil KB) dan karena penyakit kelebihan kadar gula atau diabetes mellitus.

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolic. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$. Tekanan darah yang tinggi merupakan salah satu faktor resiko untuk stroke, serangan jantung,

jantung kronis (Tekanan Darah Tinggi 2009). Dengan demikian hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu $>140/90$ mmHg (Arif Mansjoer dkk 2000).

Saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stres, obesitas, kurangnya olah raga, merokok, alkohol, dan makan-makanan yang tinggi kadar lemaknya (Basha, 2004).

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia, diperkirakan sekitar 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia setengah baya pada golongan umur 55-64 tahun. Hipertensi di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18% pada tahun 1997, hipertensi dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, diketahui hampir seperempat (24,5%) penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun mengkonsumsi makanan asin setiap hari, satu kali atau lebih. Sementara prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. Data

setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian.

Stres atau gaya hidup yang tegang cenderung mengakibatkan timbulnya penyakit hipertensi. Stres mudah terjadi pada mereka yang memiliki sifat yang suka berkompetisi, terlalu bersemangat, tidak sabaran, terburu-buru, serta sering gusar dan gelisah. Stres dapat meningkatkan tekanan darah sesaat ketika timbul rasa takut, gugup, atau sedang berada dalam tekanan tertentu. Dan ketika ancaman atau tekanan pergi, biasanya kita mulai rileks dan tekanan darah pun turun. Mungkin efek penurunan stres tidak serta merta dapat menurunkan tekanan darah, tetapi stres perlu dikelola karena dampak jangka panjangnya dapat merusak tubuh. Kita perlu melakukan berbagai tindakan yang efektif untuk meredakan stres (Junaidi, 2010).

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolahraga secara teratur baik dari semasa muda hingga masa tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh (Muhammad, 2010).

Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani, diantara manfaat dari olahraga adalah melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengroposan tulang, menurunkan tekanan darah,

bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, meningkatkan kekebalan tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olah raga pada usia lanjut dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Penelitian yang telah dilakukan di Jepang memberikan salah satu bukti bahwa olahraga yang teratur sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Williams & Wilkins, 2001).

Semua senam dan aktifitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 thn) dan usia lansia (65 thn ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness* dan *neuromuscular fitness*. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia,

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih menurut UU No 13 tahun 1998. Pada tahap ini biasanya individu tersebut sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuhnya. Usia yang di kategorikan lansia menurut WHO adalah usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun (Mubarak, 2010).

Untuk obat penyakit stres yang terkandung dalam kitab suci Al Qur'an, bahwa zikir lah obatnya. Sebagaimana ayat berikut ini:

اللَّهُ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ

Artinya:

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd).

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada korelasi pada stres terhadap hipertensi?
2. Apakah ada pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Secara umum tujuan penulisan ini untuk mengetahui hubungan

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Prawesty (2012) yaitu mengenai stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi, menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres maka tubuh akan memproduksi hormon yang dapat meningkatkan tekanan darah, peningkatan tekanan darah inilah yang memicu terjadinya komplikasi hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Korneliani (2011) yaitu mengenai hubungan obesitas dan stres dengan kejadian hipertensi, menyatakan bahwa stress pada pekerjaan cenderung menyebabkan hipertensi berat. Sumber stress dalam pekerjaan meliputi beban kerja, fasilitas kerja yang kurang memadai, peran dalam pekerjaan yang tidak jelas, tanggung jawab yang tidak jelas, masalah dalam hubungan dengan orang lain, tuntutan kerja, dan tuntutan keluarga.

Penelitian tentang hubungan stress terhadap tingkat kejadian hipertensi, sepengetahuan penulis, sudah pernah dilakukan tetapi dengan metode yang berbeda.