

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah unsur dari proses pertumbuhan dan perkembangan melalui usia bayi, anak-anak dan dewasa sampai akhirnya menjadi tua. Populasi lansia di Indonesia setiap tahunnya semakin bertambah. Hal ini terlihat dari angka statistik tahun 2010-2014 yang meningkat dari 18,04 juta menjadi 20,24 juta orang. Menurut situs online Badan Pusat Statistik, peningkatan ini akan terus berlanjut jika kita melihat ke dalam piramida penduduk Indonesia. Di tahun 2020 perkiraan akan ada 28,8 juta orang lanjut usia (Yuzefo, 2015).

Dengan pertumbuhan populasi lansia, semua pihak harus mengantisipasi berbagai tantangan terkait dengan penuaan penduduk. Penuaan penduduk mempunyai beberapa konsekuensi ekonomi, sosial, politik, hukum, dan terutama terkait kesehatan (Komnas Lansia, 2010). Karena berkurangnya fungsi biologis yang terkait dengan proses penuaan, lansia sering menghadapi masalah kesehatan. Labilitas tekanan darah merupakan salah satu akibat dari penurunan alami fungsi organ yang lama, sekitar 60% lansia di atas usia 75 tahun nantinya mengalami penambahan tekanan darah (Mubarak et al, 2006 dalam Astari, 2012).

Aktivitas fisik sangat bermanfaat, terutama bagi orang tua, karena meningkatkan sirkulasi darah, salah satu olahraga yang dianjurkan untuk lansia guna mencegah terkenanya penyakit kronis seperti peningkatan tekanan ialah senam lansia. Pada orang tua, kapasitas pemompaan jantung berkurang. Beberapa arteri darah vital, terutama di jantung dan otak, menjadi kaku. Olahraga dapat meningkatkan kekuatan pompa jantung, sehingga memperlancar kembalinya darah. Latihan teratur akan memberikan efek positif pada tekanan darah lansia. (Izhar M.D, 2017).

Dari penjelasan latar belakang diatas maka peneliti memutuskan untuk membuat suatu penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia di Dahlia Senja Limo”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dirumuskan bahwa permasalahan dari penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia di Dahlia Senja Limo?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari Karya Tulis Ilmiah ini untuk menambah wawasan tentang pengaruh senam lansia terhadap kondisi tekanan darah pada lansia.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari Karya Tulis Ilmiah ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia pada kondisi tekanan darah pada lansia.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Sebagai syarat menyelesaikan Program Diploma Tiga Fisioterapi serta untuk menambah wawasan dan mengaplikasikan perolehan ilmu dari hasil penelitian guna peningkatan ilmu pengetahuan di bidang Fisioterapi.

I.4.2 Bagi Institusi

Sebagai upaya untuk menunjang dalam peningkatan ilmu pengetahuan, analisis masalah dan mengidentifikasi masalah dari pemahaman pelaksana.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai informasi dan edukasi untuk masyarakat agar wawasan tentang senam lansia pada kondisi tekanan darah pada lansia bertambah luas