

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan usia harapan hidup penduduk dunia termasuk Indonesia merupakan suatu keberhasilan dari pembangunan di berbagai bidang terutama dibidang kesehatan. Namun dibalik keberhasilan peningkatan UHH (Usia Harapan Hidup) terdapat tantangan yang perlu diwaspadai yaitu adanya beban tiga (*triple burden*) yaitu peningkatan angka kelahiran dan beban penyakit (menular dan tidak menular) akan meningkatkan angka beban tanggungan penduduk kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif. Jika ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia dapat mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Oleh karena itu sejalan dengan peningkatan jumlah penduduk lansia maka persiapan dalam peningkatan kualitas hidup usia lanjut juga harus diperhatikan (Kementerian Kesehatan RI,2014).

Perubahan fisik lansia pada sistem kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya. Tahap usia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan, terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Tekanan darah merupakan tekanan yang digunakan oleh darah yang bersirkulasi pada dinding-dinding pembuluh darah dan merupakan satu dari tanda-tanda vital yang utama dari kehidupan, yang juga termasuk detak jantung, kecepatan pernafasan dan temperatur. Tekanan darah

bervariasi sepanjang hari, lebih rendah saat tidur dan lebih tinggi selama periode aktivitas (Brady, dkk.2014).

Pada tahun 2018 presentase lansia di Indonesia mencapai 9.27% atau sekitar 24,49 juta jiwa. Data struktur penduduk tua di Indonesia berdasarkan hasil survei sosial ekonomi nasional menunjukkan bahwa Bali termasuk yang memiliki jumlah lansia yang tinggi yaitu dimulai dari Daerah Istimewa Yogyakarta 13.97%, Jawa Tengah 12.92%, Jawa Timur 12.54%, Sulawesi Utara 10.75%, dan Bali 10.73%. Sedangkan dalam data pusat statistik 2018 jumlah lansia di Denpasar sebesar 8.49% (Badan Pusat Statistik,2018).

Menurut Almatsier (2009) Pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 g sehari setara dengan 1½ (ekivalen dengan 2400 mg natrium). Pembatasan ini dilakukan mengingat peranan potensial natrium dalam menimbulkan tekanan darah tinggi. Pola konsumsi natrium berlebih memiliki resiko mengalami tekanan darah tinggi sebesar 2.643 kali dibanding pasien dengan pola konsumsi natrium rendah (Adyanti,2012). Konsumsi natrium yang meningkat hingga >110% dari kebutuhan natrium sehari akan menyebabkan terjadinya peningkatan volume plasma, jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit yang mengakibatkan hipertensi.

Konsumsi natrium hendaknya dibatasi <100 mmol atau 2 g perhari setara dengan 5g (satu sendok teh kecil) garam dapur. Cara ini berhasil menurunkan tekanan darah sistolik 3,7 mmHg dan tekanan darah diastolik 2 mmHg. Untuk pasien hipertensi konsumsi natrium dibatasi lebih rendah lagi menjadi 1,5 g perhari. (Kementerian kesehatan RI,2018). Pada penelitian Saputri (2018)

menyimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Kelurahan Menahan Kota Surakarta.

Pada saat ini pemerintah sedang menggalakan progam GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS merupakan progam pemerintah dimana diharapkan masyarakat bisa berperilaku sehat, sehingga produktivitas ikut meningkat. Kegiatan GERMAS anatara lain: mengonsumsi sayur dan buah, memeriksa kesehatan secara rutin, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan, dan aktivitas fisik. Menurut Surbakti (2015) hal ini merupakan anjuran untuk hidup aktif sebagai salah satu cara dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan harapan akan memperlancar kerja sistem darah, sehingga dapat menurunkan resiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Oleh Karena itu kegiatan aktivitas fisik atau latihan fisik dan atau olahraga perlu menjadi gerakan masyarakat termasuk lansia.

Saat ini di Bali sudah terdapat beberapa daerah dan kabupaten yang melaksanakan program GERMAS melalui aktifitas fisik. Salah satunya yaitu di Desa Dauh Puri Kauh. Masyarakat di daerah ini khususnya lansia juga melaksanakan program GERMAS melalui kegiatan senam lansia. Informasi dari warga setempat, kegiatan senam lansia sudah dijadwalkan di Banjar Braban dan Banjar Sumuh. Beberapa lansia ada yang rutin mengikuti senam dan tidak, bahkan ada yang sering mengikuti senam lansia di tempat lain. Dari laporan posyandu lansia diketahui ada beberapa lansia yang tekanan darahnya masih dibawah normal. Informasi lain yang diperoleh adalah mereka belum pernah mendapatkan informasi mengenai konsumsi gizi seimbang yang seharusnya dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dari petugas kesehatan sehingga mereka mengonsumsi

makanan sesuai dengan apa yang disajikan oleh istri/warga perempuan tanpa memperhatikan dampak Kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan frekuensi olahraga dan konsumsi natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian yaitu "apakah ada hubungan antara frekuensi olahraga dan konsumsi natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara frekuensi olahraga dan konsumsi natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menghitung frekuensi olahraga lansia yang mengikuti senam di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.
- b. Mengukur tekanan darah lansia yang mengikuti senam lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.
- c. Menentukan konsumsi natrium lansia yang mengikuti senam lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan frekuensi olahraga lansia dengan tekanan darah lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi natrium dengan tekanan darah lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat member sumbangan atau kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya bagi para peneliti yang dapat digunakan sebagai referensi penelitian yang berkaitan dengan olahraga pada lansia, konsumsi natrium dan tekanan darah pada lansia.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi peneliti**

Dengan hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan penulis mengenai hubungan frekuensi olahraga dan konsumsi natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.

#### **b. Bagi masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang pentingnya olahraga pada lansia terhadap khususnya dalam menjaga tekanan darah dan konsumsi natrium pada lansia.