

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stress (Rosta, 2011). Kurangnya aktivitas olahraga meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas olahraga juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi $\geq 100x/$ menit sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara dan Prayitno, 2013). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan berarti meningkatkan kualitas hidup (Giriwijoyo, 2012). Olahraga hipertensi yang dilakukan secara teratur dan bersifat aerobik dapat menurunkan tekanan darah (Palmer & Williams, 2010), salah satu jenis latihan olahraga yang bersifat aerobik untuk penderita hipertensi adalah senam ergonomik.

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1.13 miliar orang di dunia menyangang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,6%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Hipertensi Provinsi Jawa Timur sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk) (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Dinkes Kabupaten Malang menyatakan bahwa kasus penyakit hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 32.109 orang dan menempati urutan kedua setelah penyakit ISPA. Pada pasien hipertensi dengan aktivitas fisik < 600 MET (Metabolic Equivalent Task) / minggu berisiko 1,25 kali lebih besar menderita hipertensi dari pada penderita hipertensi dengan aktivitas fisik \geq 600 MET (Metabolic Equivalent Task) / minggu (Hardati & Ahmad, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2019 di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang menunjukkan bahwa 30 lansia yang hadir. Dari jumlah 30 tersebut, 15 lansia terkena hipertensi, diantaranya 9 orang yang tidak rutin dalam melakukan senam ergonomik dikarenakan 3 lansia mengatakan malas dan, 6 lansia mengatakan menjaga cucunya dan 6 lansia rutin dalam melakukan senam ergonomik.

Tekanan darah pada usia lanjut (lansia) akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih beresiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan dan meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Anggraini dkk, 2009).

Konsep solusi penyelesaian menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi dengan 2 penanganan, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologis memiliki efek yang lebih cepat dibandingkan dengan pengobatan nonfarmakologis. Terapi farmakologi menggunakan obat dan penderita harus minum obat tersebut secara rutin, hal ini yang menyebabkan penderita menjadi bosan sehingga penderita hipertensi kurang patuh meminum obat dan ini merupakan alasan tersering kegagalan terapi farmakologi (James dkk, 2014). Hal ini mendorong untuk mengembangkan terapi nonfarmakologi salah satunya yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat dan juga upaya lain yaitu senam. Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam untuk lansia terdiri dari berbagai jenis dan salah satunya adalah senam ergonomik. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi

jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam kontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Nugroho, 2014).

Senam ergonomik adalah senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fisiologis tubuh. Tubuh dengan sendirinya terpelihara homeostasisnya (keteraturan dan keseimbangannya) sehingga tetap dalam keadaan bugar dan segar karena tulang dilatih tetap kuat sehingga kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan keseimbangan dapat dilatih (Sagiran, 2012).

Senam ergonomik merupakan senam yang efektif dan efisien dalam memelihara kesehatan tubuh, senam ini dapat mengembalikan posisi atau kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke otak, membuka sistem kecerdasan, membakar asam urat, kolesterol, gula darah, dan sistem kekebalan tubuh. Gerakan-gerakan senam ergonomik sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh dan diilhami dari gerakan sholat sehingga lansia mudah melakukan gerakan-gerakan senam ini (Wratsongko, 2015). Gerakan-gerakan senam ergonomik dapat dilakukan secara berangkai sebagai latihan senam rutin setiap hari, atau sekurang-kurangnya 2-3 kali seminggu (Sagiran, 2012).

Dari latar belakang di atas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada

lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang ?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bermanfaat sebagai tambahan bacaan dan pengetahuan tentang gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi dan sebagai bahan teori perkuliahan sehingga menunjang ilmu yang ada dan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penelitian dalam pengembang dan penerapan ilmu yang di dapat selama perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai masukan kepada kader atau petugas posyandu dalam perencanaan program khususnya pada penderita hipertensi guna meningkatkan senam ergonomik dan wawasan tentang penyakit hipertensi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat dijadikan pengetahuan bagi profesi keperawatan dalam memberikan penyuluhan guna meningkatkan senam ergonomik pada penderita hipertensi.

3. Bagi Responden

Dapat mengubah pola hidup (senam ergonomik) pada hipertensi dan mengantisipasi penyakit hipertensi dengan keyakinan yang baik mengenai persepsi berperilaku sehat.

