

BAB I PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronik dan masalah kesehatan yang sangat serius di negara maju maupun berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Menurut (WHO, 2020) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian, di Indonesia pada usia 24-44 tahun prevalensi sebesar 29%, pada usia 45-64 tahun sebesar 51% pada usia > 64 tahun sebesar 65%. (Anitasari, 2019). Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan dan menjadi proporsi utama pengendalian (PTM) di Jawa Tengah. Jika Hipertensi tidak segera ditangani maka akan menimbulkan komplikasi seperti jantung, stroke, gagal ginjal, dan sebagainya. Pengendalian Hipertensi dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat sehingga dapat menekan kasus baru. Pada tahun 2018 di Jawa Tengah dilakukan pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun, berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 40,17 % lebih tinggi dibanding dengan laki laki yaitu 34,83 %. Dari hasil pengukuran hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Kabupaten Sukoharjo tercatat sebanyak 37,59 % yang menderita penyakit hipertensi (Risksdas, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila *arteriole-arteriole* berkonstriksi. Konstriksi *arteriole* membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berkelanjutan dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi didefinisikan sebagai keadaan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Udjianti, 2013). (AHA, 2020) Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala penyakit hipertensi adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet

(vertigo), jantung berdebar debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan.

Mengungkapkan, berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi esensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial yang penyebabnya tidak diketahui, walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak dan pola makan. Sedangkan hipertensi sekunder penyebab hipertensi sekunder yaitu ginjal, penyakit endokrin dan obat (Pudiastuti, 2011).

Seorang lansia dinyatakan hipertensi jika tekanan darahnya mencapai angka $> 140/90$ mmHg. Penatalaksanaan farmakologis pada hipertensi pada lansia tentunya dapat mengakibatkan efek samping yang lebih serius sehingga terapi non farmakologis bisa menjadi pilihan karena memiliki resiko lebih rendah. Penanganan hipertensi dapat dilakukan mengubah pola hidup seperti mengurangi jumlah asupan garam, minuman beralkohol, menurunkan berat badan, rokok dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Salah satu terapi yang dapat diaplikasikan kepada lansia yaitu olahraga berupa senam ergonomik (Suwanti et al., 2019).

Senam ergonomik merupakan suatu metode yang praktis, efektif, efisien, dan logis dalam memelihara kesehatan tubuh manusia. Senam ergonomic mampu mengembalikan dan memperbaiki posisi dan kelenturan system saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak. Gerakan gerakan senam ergonomic sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh yang diilhami dari gerakan shalat sehingga lansia mudah untuk melakukan gerakan senam (Wratsongko, 2015). Posisi berdiri sempurna (gerakan pembuka), dengan gerakan ini membuat punggung lurus secara maksimal, sehingga posisi ini mampu memperbaiki bentuk tubuh dan menormalkan kerja jantung. Posisi lapang dada, posisi ini membuat seluruh saraf menjadi satu titik pusat pada otak. Posisi tunduk syukur (gerakan ruku'), dengan membungkukkan badan ke depan dan tangan memegangi pergelangan kaki. Posisi duduk perkasa, posisi tekukan ruas jari kaki akan memaksimalkan pengaktifan tombol - tombol saraf dan membuang energi negatif dari dalam tubuh. Posisi duduk pembakaran, posisi ini akan menyebabkan polarisasi medan magnet ditelapak kaki dan menjadi konversi energi negatif

menjadikannya energi pembakaran. Posisi berbaring pasrah, posisi ini membuat lenturnya tulang belakang, membuat seluruh saraf akan bekerja secara optimal terutama aliran bio - listrik, relaksasi optimal (Wratsongko, 2015).

Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomik. Rata-rata tekanan sistolik pre-test sebesar 151,33 mmHg dan tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi senam ergonomik menjadi rata-rata 142,00 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik pre-test sebesar 90,66 mmHg dan tekanan diastolik setelah diberikan senam ergonomik mengalami penurunan rata-rata menjadi 86,33 mmHg. Dari 15 responden lansia, terdapat semua lansia (15 responden) mengalami penurunan sistolik sebesar rata-rata 9,33 mmHg setelah diberikan senam ergonomik. Sedangkan untuk tekanan diastolik semua responden juga mengalami penurunan diastolik rata-rata 8 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan senam ergonomik terhadap tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam ergonomik ($p \text{ value}=0,000$) dan ada pengaruh yang signifikan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah senam ergonomik ($p \text{ value}=0,011$) pada lansia dengan hipertensi di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran (Suwanti et al., 2019).

Luaran dari penulisan ini adalah video dengan judul senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Manfaat dari pembuatan video ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia yang mengalami tekanan darah tinggi agar permasalahan tekanan darah tinggi pada lansia dapat berkurang, dan untuk mengurangi konsumsi obat-obatan. Pembuatan luaran ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia untuk meningkatkan pengetahuan senam ergonomik dan bagi institusi dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa.