

BAB 1

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHg di dalam arteri. Diperkirakan sekitar 30% orang berusia 50 tahun lebih menderita hipertensi (Balaban, dkk. 2017). Angka 140 mmHg merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh dengan tekanan maksimal karena jantung berkontraksi. Kemudian Angka 90 mmHg mengacu pada bacaan diastolik, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya dengan darah dan tekanan terendah di antara kontraksi jantung (jantung beristirahat). Sambriang (2016) menyatakan bahwa usia sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi.

Hipertensi adalah penyakit didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer suatu kondisi dimana terjadi tekanan darah tinggi akibat dampak gaya hidup seseorang. Sedangkan hipertensi sekunder adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah akibat penyakit seperti gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Sudarsono, 2017). Hipertensi disebut juga *silent killer* karena gejalanya sering tidak terlihat. Di dunia sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi. Kurang dari 10-30% penduduk dewasa hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dikategorikan sebagai mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya. *World Health Organisation* (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi (Tarigan, 2018).

WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Kemudian di Indonesia hipertensi

menjadi penyebab ketiga setelah stroke dan tuberculosis. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2004 sebesar 14% meningkat lebih dari 25.8% pada usia diatas 18 tahun (Riskesdas RI, 2013). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 atau 34,60%. Hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 1.377.356 orang atau 15,14% dinyatakan hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84% lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 14,15%. Dinas Kesehatan kota Surakarta (2017) Penyakit hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2017 dari laporan Puskesmas sebanyak 54.691 kasus (hipertensi essensial). Terjadi penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2016 sebanyak 59.028 kasus.

Penyakit hipertensi tidak menimbulkan gejala yang mudah dikenali bahkan penderita tidak merasakan keluhan. Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian, penyakit kardiovaskuler, stroke, dan gagal ginjal. Gejala yang sering terjadi antara lain sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, nyeri ditengkuk, dan kelelahan yang bisa terjadi baik pada penderita hipertensi maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal (Manuntung,2018).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan dengan farmakologis menggunakan beragam obat anti hipertensi, sedangkan penatalaksanaan dengan non-farmakologis meliputi penurunan kelebihan berat badan atau mengatasi obesitas, mengurangi asupan garam ke dalam tubuh, ciptakan keadaan rileks, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, dan melakukan olahraga. Olahraga bagi penderita hipertensi bila dilakukan dengan teratur akan mempunyai beberapa manfaat untuk mempertahankan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kemandirian serta mobilitas bio-psiko-sosio dalam sehari-hari dimana yaitu olahraga berupa senam.

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi hipertensi adalah senam ergonomik yang sangat penting untuk membantu mengatasi rasa sakit. Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak untuk meningkatkan kualitas hidup dengan dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah untuk mengelola stres yang mempertinggi risiko hipertensi (Giriwijoyo, 2012).

Ergonomik adalah istilah yang sering digunakan dalam teknik pengamatan waktu dan gerakan serta produktivitas kerja. Teknik ini bertujuan untuk mendapatkan suatu cara kerja dengan waktu yang optimal dan meminimalkan kelelahan (*fatigue*), sehingga diperoleh tingkat produktivitas yang tinggi dan manusiawi (Wratsongko, 2014). Senam ergonomik memiliki kelebihan dengan senam lansia, semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut, sangat bermanfaat untuk menghambat proses degenerasi. Senam ergonomik mampu mencegah proses penuaan, mencegah cedera, meningkatkan kekuatan otot, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh dan efektifitas fungsi jantung (Oktaviani, 2018).

Senam ergonomik adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan posisi, kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran sistem urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit. Senam ergonomik merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskule, kemih dan reproduksi. Penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam ergonomik setelah responden mengalami hipertensi ringan sejumlah 15 responden (50%), hipertensi sedang 10 responden (33,3%), hipertensi berat 5 responden (16,7%) dan sesudah melakukan senam ergonomik hampir sebagian responden mengalami tekanan darah normal tinggi 14 responden (46,7%), hipertensi ringan 12 responden (40%), hipertensi sedang 4 responden (13,3%).

Kombinasi senam ergonomik dari gerakan otot dan pernafasan. Pemberian latihan senam ergonomik dapat memberikan manfaat antara lain: Pengaktifan

fungsi organ tubuh; membangkitkan biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah. Gerakan-gerakan senam ergonomik yang dilakukan merupakan gerakan senam ergonomis yang mana gerakan sederhana ini sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh manusia, gerakan ini mampu secara langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kandung kemih (Wratsongko, 2015).

Saat melakukan gerakan berdiri sempurna seluruh saraf menjadi satu titik pada pengendaiannya di otak, saat itu pikiran dikendalikan oleh kesadaran akal untuk sehat dan bugar, dan pada saat badan membungkuk dalam gerakan tunduk syukur dapat memasok oksigen ke kepala dan menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala yang dapat menstimulasi respon relaksasi tubuh dari seluruh ketegangan fisik dan mental. Dengan gerakan-gerakan ergonomik ini akan dioptimalkan posisi tubuh, diminimalkan kelelahan dan meningkatkan kenyamanan. Gerakan yang sangat sederhana tersebut sangat memungkinkan pada penderita hipertensi mampu menerapkannya sehari-hari.

Penerapan senam ergonomik dilakukan selama tiga kali dalam seminggu dengan durasi waktu 25 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Sesuai dengan hasil penelitian Syahrani (2017), bahwa senam ergonomik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi. Baroreseptor akan merespon untuk memberikan penurunan denyut jantung dan kontraktilitas jantung serta penurunan tekanan darah. Pengaruh senam ergonomik terhadap hipertensi yaitu dapat mengembalikan atau memperbaiki posisi kelenturan system saraf dan aliran darah, apabila kelenturan aliran darah baik, maka akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah (Umi, 2018). Metode pengumpulan data tentang penerapan senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah yaitu: mengajarkan dan melatih senam ergonomik menggunakan pedoman yang terlampir, mengobservasi pengukuran tekanan darah. Peneliti menggunakan beberapa peralatan yang akan digunakan berupa tensimeter, stetoskop, dan alat tulis. Langkah-langkah sebelum senam dimulai yaitu menggunakan pakaian yang ringan, mengukur tekanan darah selama 30 menit Wahyuni, *et. al*, (2020).

Kurangnya informasi dan pengetahuan masyarakat mengenai penanganan hipertensi membuat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengatasi hipertensi menggunakan senam ergonomik salah satunya memberikan pendidikan kesehatan dengan metode pemberian KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) menggunakan media booklet agar masyarakat lebih mudah mendapat informasi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan terutama penderita hipertensi, salah satu media untuk promosi kesehatan berupa media booklet dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara penanganan penyakit hipertensi. Media booklet adalah media yang digunakan untuk menyampaikan informasi berupa pesan kesehatan yang berbentuk buku yang berisi gambar dan penjelasannya. Media booklet memberikan sarana pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain sehingga mudah untuk memahami bagaimana cara melakukan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian media booklet lebih efektif dan lebih menarik (Wijayanti, 2018). Tujuan dari pemberian materi senam ergonomik dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat tentang senam ergonomik sebagai alternatif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan media booklet, dapat menerapkan senam ergonomik secara mandiri dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam ergonomik. Dengan media booklet dapat memberikan informasi dengan spesifik dan dapat dipelajari setiap saat.