

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (Lanjut usia) merupakan seseorang yang dimana memasuki usia tua, kinerja jaringan tubuh dan berbagai sistem menurun, termasuk penurunan sistem tubuh, mengakibatkan tekanan darah tidak stabil, yang mempengaruhi semua aspek tubuh organ mengalami penurunan fungsi kerja dan kurangnya aktivitas (Yuniar et al., 2023). Lanjut usia akan mengalami perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Rina et al., 2021).

Lanjut usia (Lansia) dengan hipertensi akan mengalami perubahan psikologis, perubahan ini meliputi penurunan fungsi sel dan penuaan sel sehingga lansia mengalami perubahan fisik (Gati et al., 2023). Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan terhadap penurunan fungsi organ yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik. Pada lansia mengakibatkan menurunnya kekuatan dan daya tahan fisik menyebabkan fungsi organ-organ dalam tubuh terganggu, sehingga dapat menimbulkan penyakit salah satunya hipertensi (Khomsah dan Milindasari, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) (2022) pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Porsi penduduk saat ini yang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar (WHO, 2023). Pada tahun 2050, komunitas penduduk berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta orang. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2022) data sensus

penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan persentase penduduk lanjut usia dari 7,59% pada tahun 2010 menjadi 9,78% pada tahun 2020.

Prevalensi di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 8.7% yaitu dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) (Dinkes Jateng, 2023) jumlah lansia pada tahun 2021 mencapai 4,65 juta jiwa atau 12,64 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 4,86 juta jiwa atau sebesar 13,07 persen pada tahun 2022. Di Kota Surakarta, hipertensi yang terdeteksi pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus, menurun dibandingkan tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus.

Tabel 1.1 Prevelensi Hipertensi Surakarta.

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi		
			Laki-laki	Perempuan	Laki-laki + Perempuan
1.	Laweyan		5.007	6.953	11.960
		Pajang	2.070	3.770	5.840
		Penumping	1.396	1.380	2.775
2.	Serengan	Purwosari	1.5242	1.803	3.345
		Jayengan	2.930	3.402	6.332
		Kratonan	1.580	2.013	3.593
3.	Pasar Kliwon		1.350	1.389	2.739
		Gajahan	4.294	5.886	10.160
		Sangkrah	1.116	2.597	3.713
4.	Jebres		3.178	3.269	6.447
			7.277	10.059	17.336
		Purwodiningrat	1.013	2.211	3.224
		Ngoresan	1.925	1.978	3.903
		Sibela	3.105	3.193	6.298
		Pucangsawit	1.234	2.677	3.911

dilanjutkan

lanjutan

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi		
			Laki-laki	Perempuan	Laki-laki + Perempuan
5.	Banjarsari		8.321	13.246	21.567
		Nusukan	1.237	2.398	3.635
		Manahan	817	1.633	2.450
		Gilingan	1.589	1.634	3.223
		Banyuanyar	764	2.467	3.957
		Gambirsari	2.424	787	6.751
Jumlah (Kab/Kota)			27.829	39.526	67.355

Puskesmas Gambirsari menduduki peringkat pertama di Surakarta dengan jumlah 6.751 jiwa, sementara itu yang menduduki peringkat kedua puskesmas sangkrah dengan jumlah 6.447 jiwa, dan yang ketiga puskesmas sibela dengan jumlah 6.298 jiwa.

Dampak hipertensi secara fisik pada lansia yaitu penyumbatan arteri koroner dan infrak, hipertrofi fentrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosclerosis coroner, serta menjadi penyebab utama kematian. Dampak secara psikologis pada lansia penderita hipertensi diantaranya pasien merasakan hidupnya tidak berarti akibat kelemahan dan proses penyakitnya yang merupakan long life disease. Dampak hubungan sosial pada lansia penderita hipertensi dapat mempengaruhi konsentrasi, mudah marah, merasa tidak nyaman, dan berdampak pula pada aspek social pasien tidak mau bersosialisasi karena merasakan kondisinya yang tidak nyaman. Ketika dampak dari hipertensi harus ditangani jika tidak di tangani dengan benar akan menimbulkan dampak terhadap dimensi kualitas hidup lansia, serta bisa menjadi penyebab utama kematian. Sehingga dibutuhkan penatalaksanaan untuk mengatasi hipertensi (Indrianita dan Yaner, 2022).

Upaya yang telah dilakukan pemerintah kepada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari yaitu pengobatan gratis dan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula

darah, berat badan, dan lingkar perut. Meskipun upaya telah dilakukan angka hipertensi masih tinggi, dibuktikan dengan angka kejadian pada tahun 2022 sebanyak 6.557 penderita hipertensi dan tahun 2023 meningkat sebanyak 6.751 penderita hipertensi. Oleh karena itu perlu adanya terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah perlu dikontrol supaya tidak menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan mata. Upaya untuk menghindari munculnya komplikasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Banyak masyarakat yang menggunakan pengobatan farmakologi seperti obat antihipertensi untuk mengatasi peningkatan tekanan darah. Penggunaan obat farmakologi dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan efek samping, seperti pusing, sakit kepala, lemas, mual dan muntah, merasa gugup, mengantuk dan edema pada kaki (Rahayu et al., 2021). Terapi nonfarmakologi dapat menjadi pilihan bagi masyarakat untuk mengatasi peningkatan tekanan darah.

Keuntungan dari terapi nonfarmakologis yaitu relatif murah, sederhana, dan mudah dilakukan sehari-hari, Penanganan nonfarmakologi dapat diberikan dengan melakukan aktivitas fisik olahraga seperti senam. Dari berbagai senam yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi salah satunya senam ergonomik (Jumari dan Putri, 2021).

Senam ergonomik merupakan senam yang efektif dan efisien dalam memelihara kesehatan tubuh yang dapat mengendalikan posisi atau kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke otak, membuka sistem kecerdasan, membakar asam urat, kolesterol, gula darah dan kekebelan tubuh (Supriyanto, 2024). Senam ergonomik terhadap tekanan darah jika dilakukan secara benar dan rutin akan dapat mengeluarkan hormon endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai penenang suasana hati setelah melakukan olahraga atau menghilangkan rasa sakit (Yuniar et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Ayatullah dan Wahidah, (2023) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian yang sama Baskara et al., (2024) didapatkan hasil bahwa senam ergonomik memberikan perubahan pada tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat perbedaan sebelum diberikan senam dan sesudah diberikan senam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 11 Maret 2025 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari, Banjarsari, Surakarta didapatkan data bahwa 10 lansia yang mengalami hipertensi, dibuktikan dengan lansia tersebut sudah berobat ke puskesmas dan di puskesmas di diagnose hipertensi primer. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 lansia didapatkan bahwa 4 lansia mengatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi dan 2 lansia tidak mengkonsumsi obat antihipertensi, dan 4 lansia tersebut mengatakan belum mengetahui terapi nonfarmakologi berupa senam ergonomik. Berdasarkan dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “ Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan yaitu “Bagaimana Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat
 Dengan penerapan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang tekanan darah pada lansia hipertensi.
3. Bagi Penulis
 Untuk memperoleh pengalaman dalam melakukan aplikasi keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya studi kasus tentang penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.