

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik pada kalangan muda maupun tua. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak (akut). Gaya hidup mengikuti era globalisasi, kasus hipertensi terus meningkat, hipertensi merupakan penyakit pemicu terjadinya kematian paling tinggi di dunia (Marleni & Haryani, 2019).

Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis (Kemenkes RI, 2013). Menurut Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter, diagnosis dokter atau minum obat dan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun di Indonesia sebesar 34,1%. Di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 57,10%. Kabupaten atau Kota tertinggi yaitu Kabupaten Batang sebesar 18,86% sedangkan Kota Surakarta menempati peringkat ke 3 dengan presentase penyakit hipertensi sebesar 12,25% (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018). Jumlah penduduk yang beresiko ( $>15^{\text{th}}$ ) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 atau 34%. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84 lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 14,15% (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit pada system kardiovaskuler yang memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Hartanti, Wardana, Fajar, 2016). Upaya untuk mengatasi naiknya tekanan darah, penderita sering membeli obat tanpa resep dokter. Hipertensi dapat diturunkan dengan terapi non farmakologis yang aman, mudah dilakukan dan minimal efek samping (Priyo, Margono, Hidayah, 2017). Penyakit hipertensi

jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan komplikasi stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan bahkan dapat menyebabkan kematian.

Tekanan darah adalah jumlah tekanan yang digunakan dalam aliran darah saat melewati arteri. Ketika berkontraksi, ventrikel kiri pada jantung mendorong darah keluar dari arteri. Arteri utama kemudian mengembang untuk menerima darah yang datang. Lapisan otot arteri melawan tekanan, darah didorong keluar menuju pembuluh yang lebih kecil. Tekanan darah adalah tekanan gabungan dari pemompaan oleh jantung, perlawanan dinding arteri, dan penutupan katup jantung (Wade, 2016).

Senam ergonomis gerakan yang sangat bermanfaat bagi tubuh terutama untuk penjagaan kesehatan manusia. Manfaat utama senam ergonomis yaitu menarik ujung-ujung urat saraf, member tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mensirkulasikan oksigen melalui aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, system pemanas tubuh, system pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, tekanan darah, dan system lainnya (Wratsongko, 2015). Penulis memilih melakukan senam ergonomis untuk penurunan tekanan darah karena senam ergonomis mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang banyak, tidak membutuhkan biaya dan alat yang banyak dan gerakan senam mudah dilakukan.

Profil Jawa Tengah tahun 2018 menyebutkan bahwa jumlah penduduk yang berusia (>15 th) banyak yang berisiko terkena penyakit hipertensi. Dengan demikian penulis membuat media buku saku untuk memberikan informasi dan menambah wawasan dengan melakukan senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Media buku saku yang dipakai sangat cocok untuk masyarakat yang berisiko terkena hipertensi dengan usia yang masih relative muda, hal ini dikarenakan pada usia muda penglihatan sekaligus pemahaman masyarakat masih cukup baik juga dapat digunakan untuk mengisi waktu luang untuk membaca buku saku mengenai senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah.

Target luar dan dalam tugas ini diharapkan dapat dijadikan informasi kepada masyarakat tentang menurunkan tekanan darah, menambah wawasan bagi peneliti pemberian senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah dengan tujuan yang ingin di capai, hasil yang digunakan untuk bahan kajian sebagai tindak lanjut penyelesaian tugas akhir dan bisa di publikasikan melalui jurnal yang tersedia. Media yang digunakan dalam tugas ini adalah buku saku, penulis menggunakan media buku saku karena buku saku adalah buku yang praktis dan mudah dibawa kemana-mana sehingga pembaca dapat mengisi waktu luang dengan membaca buku saku tentang manfaat senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Karya ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat luas terutama bagi masyarakat yang berisiko terkena penyakit darah tinggi dan juga para penderita hipertensi untuk menambah wawasan tentang manfaat senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah. Karya ilmiah ini dibuat agar masyarakat mengetahui apa itu senam ergonomis dan bagaimana manfaat senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

