

BAB I

PENDAHULUAN

Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek social, ekonomi, hukum, politik, politik, dan terutama kesehatan (komnas Lansia 2010). Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2013).

Hipertensi adalah keadaan dimana berlangsung meningkatnya tekanan darah yang berkepanjangan atau secara terus-menerus terhadap pada batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah lebih besar dari 140 mmHg serta pada diastoliknya bertambah lebih besar dari 90 mmHg. Sedangkan pada orang yang sudah berumur lebih dewasa tekanan darahnya berada sekitar 90-140 mmHg kemudian pada tekanan darah diastoliknya berada sekitar 60-90 mmHg (Beny, 2016).

Prevalensi Menurut data WHO 2018 di seluruh dunia sekitar 972 orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Yonata,2016). Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Hasil riskesdas Menyatakan di Indonesia prevalensi penyakit hipertensi yang terbaru tahun 2018, kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Dinas kesehatan Jawa tengah (2018) penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar 57,10 % .

Berdasarkan data tersebut penulis menyimpulkan bahwa masyarakat Indonesia masih banyak yang menderita penyakit hipertensi, hal ini sangat merugikan bagi pembangunan nasional Indonesia karena masyarakat terutama lansia yang menderita hipertensi akan menjadi kurang produktif, perlu ada tindakan bagi para petugas kesehatan untuk mengurangi permasalahan ini. Untuk itu terapi non farmakologi yang tepat yaitu senam ergonomik, penerapan senam ergonomik sangat efektif untuk penderita hipertensi.

Senam ergonomik adalah senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fungsi fisiologis tubuh gerakannya diadopsi dari gerakan shalat (Ariani, 2015). Senam ergonomik ini dilakukan secara berkelanjutan sekurang-kurangnya 2-3 kali dalam seminggu dengan tiap sesi 10 menit (Setyoningrum et al., 2016).

Senam ergonomik mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem syaraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi, selain itu juga dapat meningkatkan kekuatan otot, efektifitas fungsi jantung, mencegah pergeseran pembuluh arteri, serta melancarkan sistem pernafasan. Senam ini bisa dilakukan oleh semua umur, senam ini juga terdiri dari gerakan shalat. Sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini (Sagiran, 2015).

Hasil Penelitian yang dilakukan Suwanti (2019) menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah 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. Hasil penelitian dari uji statistik di dapatkan hasil nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan senam ergonomik yaitu 162,13

mmHg dan 97,50 mmHg. Setelah diberikan senam ergonomik yaitu 145,25 mmHg dan 84,81 mmHg. Hasil analisa diperoleh *P value* tekanan sistolik dan diastolik $(0,000) < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *mean* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik (Syahfitri, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 Desember 2020 di Desa Genengadal , Kecamatan Toroh masyarakat yang mengalami hipertensi kebanyakan diakibatkan oleh stress, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, minum kopi, dan suka makanan yang mengandung garam(asin). Kasus hipertensi yang terjadi di Desa Genengadal, Kecamatan Toroh terdiri dari golongan lansia. Pada kasus ini, kebanyakan masyarakat mengkonsumsi obat *Amlodipine* untuk menurunkan tekanan darah. Masyarakat mengatakan belum mengetahui bahwa senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah tinggi, serta masyarakat belum mengetahui apa itu senam ergonomik dan manfaat dari senam tersebut. Di Desa Genengadal, Kecamatan Toroh juga belum ada media Video senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan Fenomena di atas, peneliti akan membuat media edukasi berupa video tentang pengobatan hipertensi secara teknik non farmakologi, dengan judul “Senam Ergonomik Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui media video”. Tujuan yang ingin dicapai adalah Penderita hipertensi khususnya pada lansia dapat mengetahui tentang cara menurunkan tekanan darah dengan senam ergonomik dan dapat melakukan kegiatan senam ergonomik secara teratur tanpa harus bergantung dengan kehadiran instruktur senam. Manfaat bagi penderita Hipertensi terutama pada Lansia Bisa menambah wawasan tentang cara penurunan tekanan darah dengan cara non-farmakologi, Selain itu dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat melalui media video tentang senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.