

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia yang memasuki usia kerja, 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 (Verra et al., 2022). Lansia atau lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis dikarenakan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan mengalami penurunan baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Rina et al., 2021).

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. Pada tahun 2050, populasi 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 jiwa. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2022) data sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan presentase penduduk lanjut usia dari 7,59 % pada tahun 2010 menjadi 9,78 % pada tahun 2020. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah (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.

Proses penuaan pada lansia akan mengakibatkan perubahan pada organ kardiovaskuler, yang akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti hipertensi (Gati et al., 2023). Hipertensi disebut juga penyakit *silent killer* atau pembunuh diam-diam (Umah et al., 2023). Berdasarkan data WHO (2023) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh

dunia menderita hipertensi, 46 % orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kementerian Kesehatan RI (2023) menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34.1% berdasarkan survei nasional di 2018, 1 dari 3 orang Indonesia mengidap penyakit hipertensi, bahkan angka ini meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2021) jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4%. Berdasarkan data BPS (2020) Kabupaten Boyolali jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Boyolali 2019 yaitu sebanyak 26.685 orang.

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan terhadap penurunan fungsi organ yang berdampak pada penurunan fungsi organ yang dapat berdampak pada kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik (Ida & Praty, 2023). Hipertensi tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga dapat mengancam jiwa penderita. Pola hidup yang kurang diperhatikan akan menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi pada lansia, seperti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan kurang melakukan aktivitas fisik. Pengobatan yang dapat diberikan bagi penderita hipertensi ada dua yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi seperti diberikan obat antihipertensi sedangkan non farmakologi dapat dilakukan dengan aktivitas fisik berolahraga, salah satunya senam ergonomik (Rina et al., 2021). Senam ergonomik merupakan cara yang praktis dan efektif untuk menjaga kesehatan tubuh (Nopo et al., 2022). Senam ergonomik 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 Manik et al., (2023) menyatakan ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua dengan hasil *pretest* 140-180/80-100 mmHg dan setelah itu menjadi 130-150/80-90 mmHg. Penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua tahun 2022

dengan senam ergonomik yang diberikan selama 20-30 menit dengan frekuensi dua kali dalam seminggu selama dua minggu.

Penelitian lainnya yang dilakukan Yuniar et al., (2023) yang melibatkan 18 responden yang dimana 8 responden menjadi kelompok intervensi dan 10 responden menjadi kelompok kontrol. Dari hasil penelitian didapatkan sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik tekanan darah sistolik 150,62 mmHg dan 126,25 mmHg, pada tekanan darah diastolik 90,62 mmHg dan 80,00 mmHg.

Hasil dari penelitian Andari et al., (2020) menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomik. Hasil analisis sebelum dilakukan senam ergonomik tekanan darah sistolik rata-rata tekanan darah sistolik adalah 160,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastoliknya adalah 95,00 mmHg. Sedangkan hasil analisis setelah dilakukan senam ergonomik rata-rata tekanan darah sistolik adalah 145,33 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastoliknya adalah 89,67 mmHg.

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi serta ketidakpatuhan pengobatan merupakan tantangan utama untuk mengendalikan hipertensi dan mencegah komplikasinya (Akhmad et al., 2023). Hasil dari penelitian Febriyati et al., (2022) Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Kepala Puskesmas bahwa di Kelurahan Aertembaga satu terdapat 18 orang penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden ada beberapa pasien yang belum mengetahui terapi *non farmakologis* untuk penyakit hipertensi. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik seperti olahraga salah satunya senam ergonomik.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Jum'at 16 Februari 2024 di Dinas Kesehatan Boyolali didapatkan hasil kasus penderita hipertensi di Kecamatan Teras total mencapai 55.18% kasus. Dari hasil pemeriksaan terhadap 15 responden lansia di Desa Kapurancak Kelurahan Kopen Kecamatan Teras didapatkan 10 orang diantaranya menderita hipertensi, 5 orang diantaranya dengan hasil normal. Dari 10 responden yang menderita hipertensi

telah diwawancarai, 9 orang mengatakan belum mengetahui senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah dan 1 orang sudah mengetahui senam ergonomik. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana perubahan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak, Kabupaten Boyolali?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak, Kabupaten Boyolali

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak, Kabupaten Boyolali.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak, Kabupaten Boyolali.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak, Kabupaten Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Dari penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui cara menurunkan tekanan darah secara mandiri menggunakan teknik nonfarmakologi dengan penerapan senam ergonomik.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai referensi mahasiswa keperawatan penelitian yang berhubungan dengan penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia 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.