

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan fase akhir dalam siklus kehidupan manusia, yang mengalami perubahan fisik dan mental (Rahman et al., 2022). Berdasarkan *World Health Organization (WHO)*, (2024) jumlah penduduk lansia diperkirakan antara tahun 2021 dan 2050 akan meningkat sekitar 10% menjadi 17%. Presentase penduduk lansia di Indonesia hampir 12% atau sekitar 29 juta penduduk (Kemenkes, 2024a). Prevalensi lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus meningkat yaitu 13,07% pada tahun 2022 menjadi 13,50% pada tahun 2023. Presentase penduduk lansia tahun 2023 di Kabupaten Sukoharjo sebesar 14,08% atau 131,28 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik (BPS), 2024).

Lansia sering mengalami penurunan daya tahan fisik terutama pada sistem kardiovaskular. Penurunan ini menjadi memicu timbulnya penyakit salah satunya hipertensi (Widiati & Wulandari, 2024). Berdasarkan WHO, (2023) sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Presentase lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes, 2021). Dinas Kesehatan (Dinkes) Jawa Tengah, (2024) menyatakan prevalensi penduduk yang mengalami hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 2.133.240 jiwa dengan presentase 71,47%.

Tabel 1.1 Jumlah Penderita Hipertensi di Solo Raya Tahun 2024

No	Kabupaten	Jumlah Penderita Hipertensi
1.	Surakarta	48.336
2.	Karanganyar	21.982
3.	Sragen	120.391
4.	Wonogiri	66.597
5.	Sukoharjo	218.035
6.	Klaten	168.357
7.	Boyolali	69.480

Sumber : Dinkes Jawa Tengah, 2024

Berdasarkan data diatas Kabupaten Sukoharjo tercatat dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 218.035 jiwa, diikuti Kabupaten Klaten dengan 168.357 jiwa dan Kabupaten Sragen dengan 120.391 jiwa.

Tabel 1.2 Jumlah Penderita Hipertensi di Kabupaten Sukoharjo

No	Kabupaten	Jumlah Penderita Hipertensi			Jumlah Lansia Hipertensi 2023
		2021	2022	2023	
1.	Sukoharjo	27.793	28.448	28.717	14.360
2.	Polokarto	25.621	24.928	25.282	13.652
3.	Mojolaban	26.940	26.822	27.059	9.652
4.	Grogol	35.607	35.344	35.468	10.883
5.	Kartasura	32.096	32.034	32.385	7.613

Sumber : Dinkes Sukoharjo, 2023

Berdasarkan data diatas jumlah lansia dengan hipertensi tertinggi ada di Kecamatan Sukoharjo sebanyak 14.360 jiwa, tertinggi kedua Kecamatan Polokarto sebanyak 13.652 jiwa, dan tertinggi ketiga Kecamatan Grogol sebanyak 10.883 jiwa. (Dinkes Sukoharjo, 2023).

Lansia dengan hipertensi yang tidak melakukan penanganan secara tepat dapat menyebabkan dampak serius, seperti stroke, retinopati, penyakit jantung coroner, gagal jantung dan penyakit ginjal kronik (Lukitaningtyas, 2023). Hipertensi mengakibatkan berkurangnya vaskularisasi pada area otak yang mempengaruhi kualitas hidup lansia seperti lansia sulit berkonsentrasi, kelemahan dan keterbatasan aktivitas (Luhath et al., 2024). Mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi pada penderita hipertensi dapat dilakukan dua cara manajemen pengobatan, yaitu secara farmakologi dan *non-farmakologi*. Pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi obat antihipertensi. Sedangkan pengobatan *non-farmakologi* salah satunya dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga contohnya senam ergonomik. Semua penderita hipertensi, baik yang menggunakan obat antihipertensi maupun tidak, dianjurkan untuk melakukan perubahan gaya hidup. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan menjalani aktivitas fisik secara mandiri, yang terbukti memberikan dampak positif dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular pada penderita hipertensi (Nirmalasari et al., 2023).

Peneliti lebih memilih menggunakan senam ergonomik dibandingkan senam hipertensi karena, meskipun keduanya efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, terdapat perbedaan utama dalam pendekatan dan fungsi spesifiknya. Senam ergonomik lebih berfokus pada

perbaikan sistem saraf dan aliran darah serta peningkatan suplai oksigen ke otak, yang memberikan manfaat tambahan seperti peningkatan fungsi kognitif dan metabolisme (Diel et al., 2023). Gerakan senam ergonomik dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta kekuatan otot, sehingga mengurangi resiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Arwani et al., 2023). Sementara itu, senam hipertensi berfokus pada peningkatan kebugaran kardiovaskular melalui latihan aerobik dengan intensitas yang disesuaikan bagi penderita hipertensi (Arisandi et al., 2022).

Hal ini didukung oleh penelitian Salsabila et al., (2024) dengan pemberian intervensi berupa senam ergonomik selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 15 menit. Kategori hipertensi sebelum diberikan senam ergonomik yaitu kategori hipertensi ringan. Sedangkan kategori sesudah diberikan senam ergonomik yaitu kategori normal tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Selain itu didukung juga oleh penelitian Yuniar et al., (2023) dengan pemberian intervensi senam ergonomik selama 3 kali dalam seminggu. Tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomik didapatkan nilai sistolik dengan rata-rata 150,62 mmHg, dan nilai diastolik dengan rata-rata 90,62 mmHg. Dan tekanan darah setelah dilakukan senam ergonomik didapatkan nilai sistolik rata-rata 126,25 mmHg, dan nilai diastolik dengan rata-rata 80,00 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam ergonomik efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil survei, jumlah penderita hipertensi terbanyak di Kabupaten Sukoharjo adalah Kecamatan Sukoharjo. Pada Kecamatan Sukoharjo terdiri dari 14 kelurahan. Dari 14 kelurahan tersebut, setiap kelurahan terdapat beberapa posyandu lansia. Data posyandu lansia di Kecamatan Sukoharjo sebagai berikut:

Tabel 1.3 Jumlah Posyandu Lansia di Kecamatan Sukoharjo Tahun 2024

No	Kelurahan	Posyandu Lansia
1.	Banmati	6
2.	Begajah	7
3.	Bulkan	7

No	Kelurahan	Posyandu Lansia
4.	Bulakrejo	7
5.	Combongan	6
6.	Dukuh	8
7.	Gayam	15
8.	Jetis	8
9.	Joho	8
10.	Kenep	7
11.	Kriwen	7
12.	Mandan	6
13.	Sonorejo	9
14.	Sukoharjo	12

Sumber: Puskesmas Sukoharjo, 2024

Berdasarkan data di atas Kelurahan Gayam merupakan Kelurahan dengan posyandu lansia terbanyak. Pada posyandu lansia Kelurahan Gayam terdapat 15 posyandu lansia pada tahun 2024 sebagai berikut:

Tabel 1.4 Posyandu Lansia di Kelurahan Gayam

No	Posyandu	Jumlah Lansia	Jumlah Hipertensi
1.	Ngudi Waras I	82	33
2.	Ngudi Waras II	137	60
3.	Ngudi Waras III	92	35
4.	Ngudi Waras IV	87	56
5.	Ngudi Waras V	91	23
6.	Ngudi Waras VI	119	50
7.	Ngudi Waras VII	102	19
8.	Ngudi Waras VIII	95	45
9.	Ngudi Waras IX	112	23
10.	Ngudi Waras X	84	56
11.	Ngudi Waras XI	133	44
12.	Ngudi Waras XII	89	48
13.	Ngudi Waras XIII	93	36
14.	Ngudi Waras XIV	104	27
15.	Ngudi Waras XV PWRI	86	30
Jumlah		1506	585

Sumber: Posyandu Lansia Kelurahan Gayam, 2024

Berdasarkan tabel di atas diketahui posyandu lansia dengan jumlah lansia penderita hipertensi terbanyak yaitu Posyandu Ngudi Waras II dengan 60 orang. Hasil wawancara petugas puskesmas pada tanggal 1 Februari 2025 seluruh posyandu lansia aktif mengadakan pelayanan posyandu lansia sebanyak satu kali dalam sebulan. Kegiatan posyandu meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol, tetapi tidak ada kegiatan pendukung seperti senam ergonomik. Tetapi di Puskesmas Sukoharjo sendiri setiap satu bulan sekali mengadakan kegiatan senam yang dihadiri 8 lansia. Senam yang dilakukan yaitu senam

hipertensi dan senam diabetes melitus. Karena dilakukan hanya satu bulan sekali dan tidak semua lansia ikut serta maka dari itu senam tersebut kurang efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi lansia.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 4 Februari 2025 kepada 10 lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras II Kelurahan Gayam didapatkan hasil 16 lansia mengatakan meminum obat rutin hipertensi. Selain itu, lansia tidak ada yang mengetahui senam ergonomik.

Berdasarkan latar belakang diatas dan didukung oleh data peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam ergonomik di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi sesudah dilakukan senam ergonomik di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo.
- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber informasi tambahan serta memperluas wawasan dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya mengenai pentingnya aktivitas fisik, seperti senam ergonomik, yang efektif dalam menurunkan tekanan darah sekaligus membantu menjaga kebugaran tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat Khususnya Lansia

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan lansia tentang hipertensi, serta upaya menjaga kesehatan dengan senam ergonomik yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi tekanan darah.

b. Bagi Kader Posyandu Lansia

Diharapkan senam ergonomik bisa menjadi salah satu program rutin posyandu lansia dalam upaya menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta keterampilan peneliti terkait tekanan darah tinggi serta upaya non farmakologi atau medis dalam hal ini senam ergonomik sebagai salah satu alternatif dalam menurunkan tekanan darah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini menambah rujukan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan intervensi senam ergonomik untuk upaya menurunkan tekanan darah pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Salsabila et al., (2024)	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalisat	Metode rancangan penelitian <i>one group pretest - posttest</i> . Intervensi yang diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu.	Metode penelitian terdahulu menggunakan <i>pra experimental</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>quasi experimental</i> . Teknik pengambilan sampel peneliti terdahulu menggunakan teknik total <i>sampling</i> , sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Sampel yang digunakan pada peneliti terdahulu yaitu pra lansia sedangkan peneliti menggunakan sampel lansia.
2.	Yuniar et al., (2023)	Efektivitas Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Dukuh Banjarjo Kabupaten Malang	Sampel penelitian lansia. Intervensi yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu	Metode peneliti terdahulu menggunakan <i>Two group pre test - post test with control group design</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>quasi-experimental one group pretest - posttest</i> . Teknik pengambilan sampel peneliti terdahulu menggunakan teknik <i>sampling</i> jenuh, sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .
3.	Manik et al., (2023)	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Deli Tua Tahun 2022	Metode rancangan penelitian <i>one group pretest - posttest</i> . Sampel penelitian lansia.	Teknik pengambilan sampel peneliti terdahulu menggunakan teknik total <i>sampling</i> , sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Intervensi yang dilakukan peneliti terdahulu 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu, sedangkan peneliti akan melakukan intervensi sebanyak 3 kali dalam seminggu.

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
4.	Ayatullah & Wahidah, (2023)	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima	Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>purposive sampling</i> . Sampel penelitian Lansia	Metode peneliti terdahulu menggunakan <i>Two group pre test-post test with control group design</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>quasi-experimental one group pretest-posttest</i> . Intervensi yang dilakukan kelompok pertama diberikan 2 kali dalam seminggu diberikan selama 2 minggu dan kelompok kedua diberikan 1 kali dalam seminggu diberikan 3 minggu.
5.	Fernalia et al., (2021)	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu	Sampel penelitian lansia, Metode rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest</i> .	Teknik pengambilan sampel peneliti terdahulu menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> , sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Metode penelitian terdahulu menggunakan <i>pra experimental</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>quasi experimental</i> . Intervensi yang diberikan peneliti terdahulu sebanyak 2 kali dalam seminggu, sedangkan peneliti akan melakukan intervensi sebanyak 3 kali dalam seminggu.