

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi (*Hypertension*) adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka systolik atau bagian atas dan angka bawah atau diastolik pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah dengan menggunakan cuff air raksa ataupun tensi digital (Herlambang 2013). Menurut Wade (2016), hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan utama setiap negara karena bisa menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak mematikan. Hipertensi bisa bertambah lebih parah tanpa disadari sehingga mencapai tingkat yang mengancam hidup penderitanya.

Menurut WHO (*World Health Organization*) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang mengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka ini akan bertambah pada tahun 2025 (Yonata, 2016).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 prevalensi angka penderita Hipertensi sebesar 25,8%, tertinggi di pulau 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. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan.

Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada 2015 hasil pengukuran didapatkan data penderita hipertensi di Kabupaten atau Kota dengan persentase tertinggi adalah Wonosobo yaitu 42.82 persen, diikuti Tegal 40.67 persen, dan Kebumen 39,55 persen. Kabupaten atau kota

dengan persentase hipertensi terendah adalah Pati yaitu 4,50 persen, diikuti Batang 4,75 persen, dan Jepara 5,55 persen.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2016 di dapatkan data penyakit Hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2016 dari laporan Puskesmas sebanyak 59.028 kasus hipertensi. Akan terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2015 sebanyak 52.637 kasus. Hal ini perlu mendapat perhatian apakah peningkatan tersebut karena pengelolaan penyakit yang sudah baik karena adanya PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) ataukah karena banyak yang putus pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa pola penyakit degeneratif perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak.

Penatalaksanaan hipertensi secara umum dilaksanakan dengan dua cara, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis (Dalimartha (2008) dalam Syahfitri, 2015). Pengobatan secara farmakologis menggunakan obat-obatan tidak hanya memiliki efek yang menguntungkan, tetapi juga merugikan, selain itu obat hipertensi juga merugikan. Pengobatan secara non-farmakologis adalah pengobatan yang tidak menggunakan bahan dari senyawa kimia, antara lain dari bahan tumbuhan, menjaga pola makan, olahraga teratur, mengurangi asupan alkohol dan merokok, refleksi dan jenis-jenis terapi kesehatan. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah senam jantung dan senam ergonomik kombinasi relaksasi nafas dalam.

Senam ergonomik adalah senam yang dikembangkan dari teknik senam terbaik yang diajarkan di dalam kitab-kitab Allah SWT. Manfaat utama dari senam ergonomik ialah menarik ujung-ujung urat syaraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mensirkulasikan oksigen melalui aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, sistem pemanas tubuh, dan sistem saraf lainnya. Gerakan senam ergonomik sangat efektif dalam memelihara kesehatan karena gerakannya sangat anatomis, simpel, dan tidak

berbahaya sehingga dapat dilakukan oleh semua orang dari anak-anak sampai orang tua (Wratsongko (2008) dalam Syahfitri, 2015).

Wratsongko (2014) dalam Syahrani 2017 mendefinisikan senam ergonomik sebagai suatu metode yang praktis, efektif, efisien, dan logis dalam memelihara kesehatan tubuh manusia. Gerakan senam ergonomik dapat langsung membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, perkemihan, dan reproduksi.

Senam ergonomik mampu mengembalikan dan memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, *chrystal oxalate*, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan tubuh dari energi negatif atau virus, dan sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh. Gerakan senam ergonomik sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh yang diilhami dari gerakan shalat sehingga lansia mudah untuk melakukan gerakan senam ini.

Wratsongko (2008), pencipta senam ergonomik, dari *Indonesia Ergonomi Gymanand Health Care*, senam ini bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Untuk mendapatkan hasil memuaskan, akan lebih baik jika senam ini dilakukan secara berkelanjutan, kurang lebih dilakukan 2-3 kali dalam seminggu  $\pm$  20 menit jika semua gerakan dilakukan dengan sempurna.

Penelitian yang dilakukan oleh Triwibowo pada tahun 2015 didapatkan hasil bahwa, senam ergonomik berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan senam ergonomik menunjukkan sebagian besar penderita dalam kategori hipertensi ringan dan sesudah dilakukan senam ergonomik menunjukkan sebagian besar penderita dalam kategori hipertensi normal tinggi, berarti terjadi penurunan tekanan darah setelah melakukan senam ergonomik. Dalam penelitian ini hanya dilakukan 3 kali dalam 3 hari dengan melakukan

senam ergonomik di pagi ataupun sore hari. Melakukan senam ergonomik dengan tepat akan membuat tubuh menjadi rileks dan berdampak pada vasodilatasi pembuluh darah, hal ini menyebabkan aliran darah dan suplai oksigen menjadi lancar dan menurunkan kontraktibilitas otot pembuluh darah di seluruh tubuh.

Profil Kesehatan Kota Surakarta pada tahun (2016), didapatkan data bahwa, menurut kasus penyakit tidak menular Puskesmas Gambirsari menempati urutan pertama dengan jumlah 3.818 kasus penderita hipertensi, Puskesmas Gambirsari adalah salah satu Puskesmas yang berada di wilayah kerja Kecamatan Banjarsari. Berdasarkan hasil kuisisioner yang dibagikan kepada 6 responden yang menderita hipertensi, didapatkan data bahwa 3 responden hanya mengkonsumsi obat hipertensi, 2 responden hanya berolahraga setiap pagi, dan 1 responden hanya mengkonsumsi obat jus apel. Berdasarkan wawancara terhadap ke-6 responden tersebut belum pernah dilakukan intervensi senam ergonomik sebagai upaya terapi non farmakologis untuk mencegah hipertensi dan pendidikan kesehatan tentang penanganan hipertensi dengan terapi senam ergonomik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut “Bagaimanakah Hasil Penerapan Senam Ergonomik terhadap penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambirsari Surakarta? ”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

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

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi hasil pengamatan tekanan darah sebelum penerapan senam ergonomik pada penderita hipertensi.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah penerapan senam ergonomik pada penderita hipertensi primer.
- c. Menganalisa perbedaan perkembangan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam ergonomik.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai pengetahuan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang senam ergonomik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan senam ergonomik pada penderita hipertensi.

