

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas 140/90 mmHg, dan hipertensi merupakan faktor utama untuk stroke, penyakit jantung, ginjal dan masalah sirkulasi perifer (Townsend, 2010). hipertensi disebut juga *the silent killer* atau “pembunuh diam-diam” karena gejalanya sering tidak terlihat dan penderitanya tidak merasa kesakitan (Shanty, 2011). Seseorang yang menderita hipertensi biasanya mempunyai tanda-tanda seperti sakit kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, penglihatan kabur karena terjadi kerusakan pada retina, ayunan langkah tidak mantap, nokturia (sering berkemih di malam hari), edema dependen dan pembengkakan sebagai akibat dari peningkatan kapiler, apabila hipertensi pada lansia tidak ditangani secara benar maka akan terjadi berbagai komplikasi seperti Stroke, penyakit jantung dan ginjal. (Ardiansyah, 2012).

Adapun prevalensi hipertensi diseluruh dunia berdasarkan WHO pada tahun 2011 diperkirakan 40% negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan pada Negara maju 35% dan pada Asia Tenggara diperkirakan 36% penduduk menderita hipertensi (Widiyani, 2013). Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), 26,4% dan 27,5% padatahun 2001 dan 2004. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2015 yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa proporsi penyebab kematian tertinggi adalah penyakit tidak menular, yaitu penyakit kardiovaskuler (31,9%) termasuk

hipertensi (6,8%) dan stroke (15,4%) Data dinkes Jawa Timur 2011 menunjukkan 287.724 pasien menderita hipertensi dari 37.687.622 penduduk Jawa Timur. Sedangkan data dari Griya werdha Surabaya pada tahun 2017 dari 90 lansia terdapat 15 lansia yang menderita hipertensi sedangkan pada tahun 2018 dari 110 lansia terdapat 23 orang yang menderita hipertensi.

Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh faktor genetik ataupun faktor resiko lainnya (Beevers, 2008). Banyak upaya penyembuhan baik terapi farmakologi ataupun non farmakologi. Pengobatan farmakologi misalnya menggunakan obat-obatan seperti thiazide diuretik, beta blocker, penghambat saluran kalsium, penghambat ACE, alphablocker, obat yang bekerja terpusat, antagonis reseptor angiotensin. Sedangkan pengobatan non farmakologi seperti, mengubah pola makan dan gaya hidup, membatasi konsumsi garam, pengendalian berat badan, tidak mengkonsumsi alkohol, konseling stres, suplemen potasium, melakukan olah raga teratur.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa olah raga sangat mempengaruhi tekanan darah. Namun pada penderita hipertensi, perlu berfikir secara tepat untuk menentukan program olah raga. Hindari olah raga yang bersifat kompetisi, ini akan memicu emosi dan membuat tekanan darah semakin meningkat. Akan lebih baik memilih olah raga seperti berjalan santai, berenang, treadmill, senam ringan yang dapat membuat sedikit berkeringat dan tidak memberikan efek lelah pada tubuh namun aplikasinya tetap optimal (Beevers, 2008).

Banyak dampak yang timbul apabila kita tidak melakukan upaya untuk menghindari bahkan mengontrol tekanan darah agar tetap normal, seperti pecahnya pembuluh darah dan mengakibatkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal,

dan retinopati. Salah satu upaya pencegahan untuk hipertensi yaitu senam ergonomis. Senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah karena pada gerakannya terdapat latihan olah nafas yang dapat mensuplai oksigen ke seluruh tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan adanya tambahan energi dan mudah dilakukan dengan gerakan yang sederhana dan santai. Gerakan senam ergonomis dilakukan sampai tubuh benar-benar rileks sehingga terjadi puncak relaksasi dari seluruh ketegangan fisik dan mental.

Madyo Wratsongko MM, pencipta senam ergonomik, dari *Indonesian Ergonomic Gymand Health Care*, senam ini bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Untuk mendapatkan hasil memuaskan, akan lebih baik jika senam ini dilakukan secara berkelanjutan, sekurang – kurangnya 2-3 kali seminggu \pm 20 menit jika semua gerakan dilakukan sempurna. Adapun manfaat yang diperoleh dengan melakukan gerakan senam ergonomis ini seperti, pengaktifan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit sinusitis dan asma, meningkatkan daya tahan tubuh, mengontrol tekanan darah tinggi, menambah elastisitas tulang, membantu penyembuhan penyakit migrain, vertigo, pusing, mual, membantu mengatasi permasalahan buang air besar, memperkuat otot pinggang, ginjal, dan lain- lain (Sagiran,2012).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Gayatri dan Setianingsih (2012). Penelitian tersebut berjudul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Teakanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kelurahan Bendan Kota

Pekalongan”. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan metode *one-group pretest-posttest design*. Peneliti menggunakan sampling jenuh sebagai sampel dan menggunakan uji statistik yaitu uji wilcoxon dengan α value 5% didapatkan hasil uji statistik dengan p value tekanan darah *sistolik* yaitu 0,002 dan p value tekanan darah *diastolik* 0,009. Berdasarkan hasil penelitian, maka senam ergonomis dapat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Studi kasus Pelaksanaan Terapi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada efektivitas senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Griya Werdha Surabaya?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan efektivitas senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Griya Werdha Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum melakukan senam ergonomis di Panti Griya Werdha Surabaya
2. Menjelaskan respon pasien saat dilakukan pelaksanaan senam ergonomis di Panti Griya Werdha Surabaya.

3. Menjelaskan perbedaan tekanan darah pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis di Panti Griya Werdha Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah ilmu pengetahuan bagi pendidikan ilmu keperawatan lansia dalam hal meningkatkan asuhan keperawatan khususnya terhadap lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Responden

Sebagai bahan ajaran dan pengetahuan baru bagi lanjut usia penderita hipertensi untuk mencegah meningkatnya tekanan darah.

2. Petugas kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sumber pengetahuan atau informasi kepada tenaga kesehatan dalam pengembangan ilmu keperawatan dalam pengobatan non farmakologis pada pasien hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi penyakit atau masalah keperawatan lainnya yaitu: mengatasi gangguan rasa nyeri, mengatasi gangguan insomnia dan ansietas.

