

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan and Adiputra, 2019).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas tersebut, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi. Seperti yang diketahui bahwa darah dibawa keseluruh tubuh dari jantung melewati pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak untuk memompa darah, maka tekanan darah akan tercipta dan mendorong dinding pembuluh darah (*arteri*). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan

hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya di setiap tahun (Thei,dkk 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Kementrian Kesehatan RI (2018) mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan pada tahun 2018 jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Pada tahun 2013 didapatkan prevalensi hipertensi dari 25,8% naik menjadi 34,1% di tahun 2018. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi

sebesar 427.218 kematian (RI, 2021).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan sekarang teratur (RI, 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2020 Prevalensi Hipertensi Berdasarkan Diagnosis Dokter atau Minum Obat Anti Hipertensi, pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun menurut Kabupaten/Kota Provinsi Bali. (RISKESDAS, 2020) ditemukan pada data penderita hipertensi di Provinsi Bali yaitu sebanyak 738,123 jiwa dengan jumlah kasus per kabupaten sebagai berikut Jembrana 54.082 kasus, Tabanan 101.984 kasus, Badung 9.611 kasus, Gianyar 89.603 kasus, Klungkung 39.693 kasus, Bangli 58,013 kasus, Karangasem 86,792 kasus, Buleleng 122,524 kasus dan Kota Denpasar 175,821 kasus (RISKESDAS, 2020).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Klungkung tahun 2020 penyakit terbanyak di Kabupaten Klungkung masih didominasi oleh penyakit Hipertensi Pada tahun 2020, Penderita Hipertensi Mendapat Pelayanan Kesehatan di Kabupaten Klungkung sebesar 46,2% (Dinkes Kab. Klungkung, 2020). Hipertensi menduduki posisi pertama dari sepuluh besar penyakit terbanyak tahun 2020 dengan jumlah penderita 39.693 jiwa dengan penderita hipertensi disetiap dipuskesmas yang ada di kabupaten Klungkung yaitu Banjarangkan I 5.075 kasus, Banjarangkan II 3.731 kasus, Klungkung I 6.931 kasus, Klungkung II 6.150 kasus,

Dawan I 4.419 kasus, Dawan II 3.313 kasus, Nusa Penida I 5.019 kasus, Nusa Penida II 1.580 kasus dan Nusa Penida III 3.475 kasus. Setelah dilakukan studi mandiri ke puskesmas Klungkung I didapatkan data penderita hipertensi yang ada di desa wilayah kerja Puskesmas Klungkung I yaitu desa Gelgel sebanyak 155 kasus, desa Kamasan 113 kasus, desa Kampung Gelgel 29 kasus, desa Semarapura Kelod Kangin 43 kasus, desa Semarapura Kelod 59 Kasus, desa Satra 36 kasus, desa Jumpai 59 kasus, desa Tojan 83 kasus dan desa Tangkas sebanyak 117 kasus. Dari data diatas menunjukkan bahwa Desa Gelgel menempati posisi tertinggi untuk kasus hipertensi. Desa Gelgel terdapat 6 wilayah banjar dinas dan 13 banjar adat. Dimana dari hasil studi mandiri ke Puskesmas Klungkung I didapatkan data pasien hipertensi dimasing-masing banjar yaitu banjar dinas Jerokapal 20 kasus, Pancoran 25 kasus, Jeroagung 17 kasus, Tangkas 19 kasus, Pegatepan 49 kasus, Minggir 20 kasus. Data diatas merupakan jumlah keseluruhan penderita hipertensi yang ada di kabupaten Klungkung dari data tersebut hanya 18.328 jiwa yang mendapatkan pelayanan kesehatan.

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung hipertensi merupakan penyakit tertinggi di tahun 2020 dan meningkat lagi pada tahun 2021. Jika hipertensi yang dialami oleh lansia tidak ditindak lanjuti atau di periksakan maka akan terjadi komplikasi yang memperburuk keadaan lansia diantaranya stroke, gangguan ginjal, demensia, penyakit jantung. Kebanyakan pasien lansia yang menderita hipertensi akan merasakan nyeri kepala yang sangat mengganggu aktivitas lansia tersebut (DINKES Klungkung, 2020).

Secara farmakologi penderita hipertensi dapat mengkonsumsi obat-obatan yang bisa menurunkan tekanan darah dan secara non farmakologi dapat dilakukan

Olahraga bisa merileksasikan pembuluh – pembuluh darah, dengan melakukan olah raga secara teratur akan melemaskan pembuluh-pembuluh darah sehingga akan dapat menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologi sangat penting dalam mengatasi nyeri, termasuk terapi aktivitas fisik senam ergonomik. Terapi non farmakologis hal yang penting untuk membantu mengatasi rasa sakit yang lebih baik dengan perbaikan fungsi sehari-hari yang termasuk terapi fisik. Terapi fisik dapat mengurangi intensitas nyeri pada lansia, namun terapi farmakologis juga dapat berdampak buruk bagi organ-organ tubuh yang lain seperti hati dan ginjal. Oleh karena itu diperlukannya adanya alternatif berupa terapi nonfarmakologi (Dewi, 2019).

Senam ergonomik merupakan suatu teknik gerakan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi tulang belakang dan kelenturan otot serta sendi-sendi di tulang, yang pada gilirannya mempengaruhi sistem sirkulasi dan peredaran darah. Senam ergonomik akan menyebabkan tubuh seseorang mengeluarkan hormon endorpin yang menyebabkan tubuh menjadi lebih tenang dan mengurangi perasaan stress dimana penurunan tersebut akan menstimulasi kerja saraf perifer terutama saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah sistolik turun dan lebih terkendali. Ini menunjukkan bahwa senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi karena senam ergonomik dapat melebarkan pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar (Dewi, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda D.S Thei dilakukan pada lansia yang mengalami hipertensi di UPT Panti Sosial Penyantun Budi Agung Kota Kupang setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali pertemuan

didapatkan adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di UPT Panti Sosial Penyantun Lanjut Usia Budi Agung Kupang, dibuktikan dengan hasil uji wilcoxon yaitu nilai $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$, maka $p < 0,05$ artinya ada penurunan tekanan darah responden setelah melakukan senam ergonomik (Thei, Sambriang and Gatun, 2018). Intervensi yang dilakukan di Puskesmas Klungkung I dilakukan dengan program promosi kesehatan seperti CERDIK dan PATUH, senam ergonomik ini belum pernah dipraktekkan di puskesmas tersebut. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisa dan uraian dari latar belakang diatas maka dirumuskan masalahnya yaitu “Bagaimanakah Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.

1. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai melalui penelitian ini, yaitu:

- a. Mengidentifikasi Karakteristik Lansia dengan Hipertensi.
- b. Mengidentifikasi Pemberian Senam Ergonomik Kepada Lansia Dengan Hipertensi.

- c. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan senam Ergonomik.
- d. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan senam Ergonomik.
- e. Menganalisa Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian khususnya mahasiswa jurusan keperawatan yang berhubungan dengan Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung Kabupaten Klungkung Tahun 2022.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menjadikan pedoman dan dasar pemikiran mengenai tingkat pengetahuan yang lebih luas mengenai pemberian Senam Ergonomik yang menjadikan salah satu langkah cara untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan sebagai pembelajaran tersendiri dan sebagai tugas akhir dalam jenjang pendidikan D-III Keperawatan yang telah ditempuh.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam bidang ilmu pengetahuan dan dalam bidang yang berbasis teknologi dalam Pemberian Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gelgel Kecamatan Klungkung