

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia bisa berasal dari berbagai faktor, termasuk kesehatan, ekonomi, sosial, psikis, dan fisik. Mayoritas lansia mengalami penurunan kemampuan fisik yang signifikan, yang kemudian dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif seperti Hipertensi, Alzheimer, Parkinson, Atherosclerosis, Kanker, Diabetes, sakit Jantung, Osteoarthritis, Osteoporosis, dan Gout Arthritis. Penting untuk mengatasi masalah ini dengan cepat, karena hal tersebut dapat membantu lansia dalam mengelola tantangan yang dihadapi dan berintegrasi lebih baik dalam aktivitas sehari-hari (Geriatric opinion, 2018).

Meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) menyebabkan proporsi populasi yang berusia > 60 tahun juga bertambah. Usia harapan hidup dan jumlah lanjut usia (Lansia) yang meningkat memang mencerminkan perbaikan kesehatan, akan tetapi hal ini menjadi tantangan di masa mendatang karena menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan ekonomi. Keadaan ini membutuhkan upaya kesehatan lansia yang komprehensif dan berorientasi pada siklus kehidupan manusia, termasuk berbagai dampak kesehatan lansia seperti timbulnya penyakit degeneratif, penyakit tidak menular, masalah kesehatan jiwa, dan gangguan neurologi. Beberapa penyakit yang dominan dialami oleh lansia antara lain hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, dan diabetes mellitus (Kemenkes, 2013).

Hipertensi dianggap sebagai silent killer karena cenderung tidak menunjukkan gejala jangka panjang, meskipun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung. Jika tidak dideteksi dan diobati dengan cepat, hipertensi bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang mengancam jiwa, termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, diabetes, dan berbagai penyakit berbahaya lainnya (Dinkes, 2019).

Hipertensi sampai saat ini masih menjadi salah satu penyakit yang sangat penting diseluruh dunia termasuk Indonesia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk faktor resiko penyakit lainnya. Hipertensi dibagi menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer

merupakan hipertensi yang memiliki penyebab yang belum diketahui, penyebab yang belum diketahui tersebut sering dihubungkan dengan faktor gaya hidup yang kurang sehat. Faktor sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain, seperti penyakit ginjal, kelainan hormonal, atau penggunaan obat tertentu (Tim Bumi Medika, 2017).

Menurut *World Health Organization* (2023), terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, mayoritas dari mereka, sekitar dua pertiga, tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan menerima pengobatan yang sesuai. Hanya sekitar 21% dari orang dewasa yang menderita hipertensi mampu mengendalikan tekanan darah mereka. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Tingkat prevalensi tertinggi hipertensi terjadi di wilayah Afrika, mencapai sekitar 27%. Sementara itu, Asia Tenggara berada pada peringkat ketiga tertinggi dengan prevalensi sekitar 25% dari total penduduk.

Indonesia menempati peringkat ketiga jika dibandingkan dengan wilayah lain di Asia Tenggara. Jumlah penduduk Indonesia yang mengidap hipertensi pada tahun 2018 adalah sekitar 658.201 juta jiwa. Data tersebut juga mencatat bahwa prevalensi tertinggi tercatat di DKI Jakarta, dengan sekitar 121.153 juta jiwa yang terkena hipertensi, sedangkan prevalensi terendah terjadi di Papua Barat sekitar 2.163 jiwa yang terkena hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu daerah yang memiliki jumlah penderita hipertensi sebanyak 50.162 orang. Dari data tersebut, ditemukan bahwa jumlah wanita yang menderita Hipertensi sebanyak 27.021 orang. Kelompok usia yang paling banyak menderita adalah usia di atas 55 tahun dengan jumlah 22.618 orang, diikuti oleh usia 18 sampai 44 tahun dengan jumlah 14.984 orang, dan usia 45 sampai 55 tahun dengan jumlah 12.560 orang. Pada tahun 2015, jumlah penderita hipertensi di Sumut pada Januari hingga Oktober mencapai 15.939 orang. Dalam data tersebut, penderita terbanyak adalah wanita dengan jumlah 87.774 orang. Usia penderita paling banyak terlihat pada data tersebut juga adalah usia di atas 55 tahun dengan jumlah 85.254 orang, diikuti oleh usia 45 sampai 55

tahun dengan jumlah 44.909 orang, dan usia 18 sampai 44 tahun dengan jumlah 21.776 orang (Sumut Pos, 2016).

Kota Medan menempati urutan ke-1 tertinggi dengan prevalensi penderita hipertensi sebanyak 7.174 jiwa berdasarkan diagnosis medis pada semua umur di provinsi Sumatra utara. Prevalensi hipertensi urutan ke-2 diikuti kabupaten Deli Sedang 6.349 jiwa, kemudian diikuti Kabupaten Langkat 3.037 jiwa, dan Kabupaten Simalungun 2.547 jiwa (Riskesdes Sumut, 2018).

Banyaknya penderita hipertensi yang terus berkembang begitu cepat, maka banyak penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi jumlah penderita dan meminimalisir hipertensi pada lansia. Ada dua penanganan, yakni penanganan farmakologis dan *non*-farmakologis. Penanganan farmakologis dengan cara memberikan obat-obatan seperti diuretik, antagonis kalsium, dan penghambat enzim konversi *Angiotensin Converting Enzyme (ACE)* seperti *benazepril*, *captopril*, dan *enalapril*). Penanganan *non* - farmakologis pada hipertensi dapat dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, mengurangi konsumsi garam, diet dan berolahraga, (Damara *et al*, 2020).

Salah satu cara untuk mengurangi hipertensi adalah dengan melakukan senam ergonomik. Senam ergonomik ini bertujuan untuk untuk mengurangi vasokonstriksi dan tekanan dalam pembuluh darah dengan memulihkan kelenturan pembuluh darah, sehingga mengurangi resistensi dalam pembuluh darah perifer. Dengan meningkatnya elastisitas pembuluh darah, proses relaksasi pembuluh darah saat jantung memompa darah menjadi lebih mudah, yang pada gilirannya meningkatkan kelancaran aliran darah. Senam ergonomik melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur oleh individu atau dalam kelompok. (Humik, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Sagita Haryati,dkk.(2020) dengan judul pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Gunung Sari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun.

Hasil penelitian ini mengatakan bahwa sebelum melakukan senam ergonomik dari 38 responden lansia yang rata-rata tekanan darah sistolik 154,47 mmHg dan diastolik 80,79 mmHg, sedangkan Setelah dilakukan senam ergonomik terdapat penurunan pada tekanan darah sistolik 140,79 mmHg dan diastolik 77,89 mmHg pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian Umi Hanik,dkk (2018) dengan judul pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian sebelum melakukan senam ergonomik setengah responden mengalami hipertensi ringan sejumlah 15 responden (50%), hipertensi sedang 33,3%), hipertensi berat 5 responden (16,7%) 16,7%) dan sesudah 10 responden melakukan senam ergonomik mampir sebagian responden mengalami tekanan darah normal tinggi (46,7%), hipertensi ringan 12 (40%), hipertensi sedang 4 (13,3%). Penelitian ini mengatakan adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian Ananda D.S,dkk (2020). Dengan judul pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di UPT Panti Sosial Penyantun Budi Agung Kota Kupang. Hasil penelitian ini Mengatakan bahwa ada pengaruh latihan senam ergonomik terhadap pengurangan tekanan darah. Sebelum melakukan senam ergonomik dari 30 responden lansia yaitu sistoliknya 153,67 mmHg dan diastolik 92,00 mmHg. Setelan dilakukan senam didapatkan tekanan darah pada lansia mengalami penurunan sistolik 142,33 mmHg dan diastolik 83,67 mmHg.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan pada 25 Oktober 2023 didapatkan jumlah penderita yang mengalami hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 92 orang lansia, dan pada tahun 2023 dari bulan Januari sampai September terdapat 105 orang lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah kepada 10 lansia penderita hipertensi, terdapat 3 penderita hipertensi ringan, 2 penderita hipertensi sedang dan 5 penderita hipertensi berat. Lansia juga mengatakan masih belum mengetahui cara mengontrol tekanan darahnya, dan belum pernah melakukan senam ergonomik. Kebanyakan lansia yang mengalami hipertensi dikarenakan mengkonsumsi garam yang berlebihan, perokok aktif dan memiliki riwayat hipertensi dari keluarganya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh senam ergonomik terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam ergonomik terhadap Kestabilan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipetensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi penderita hipertensi berdasarkan karakteristik, jenis kelamin, riwayat keluarga hipertensi, riwayat kebiasaan merokok, mengggonsumsi makanan tinggi garam, pendidikan, pekerjaan di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.
- b. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sebelum melakukan senam ergonomik di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.
- c. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia setelah melakukan senam ergonomik di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.
- d. Untuk memengetahui adakah pengaruh senam ergonomik terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Insitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam bahan pembelajaran keperawatan gerontik dalam mempersiapkan mahasiswa keperawatan untuk lebih memahami orang yang mengalami hipertensi agar dapat menurunkan tekanan darah.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi bagi pelayanan keperawatan sehingga dapat membantu perawat Puskesmas Simalingkar Medan melakukan senam ergonomik seminggu 3 kali dan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan .

1.4.3 Bagi Lansia

Untuk membantu dan mengurangi penggunaan obat farmakologi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.