

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena gejalanya tanpa keluhan dan baru diketahui saat sudah terjadi komplikasi. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko terjadi komplikasi. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah melebihi 140/90 mmHg secara kronis. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi terjadi penyakit jantung, tetapi juga penyakit lain seperti penyakit saraf dan ginjal. Semakin tinggi tekanannya, maka semakin tinggi pula resikonya (Islamy *et al.*, 2023)

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar 42%. Sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Di Indonesia jumlah penderita hipertensi pada tahun (2024) diperkirakan mencapai sekitar 63.309.620 orang. Selain itu, prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia pada periode Agustus 2021 hingga Agustus 2023 adalah 47,7%. Prevalensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6% pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun. Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dengan prevalensi hipertensi di Kalimantan Utara sebesar 33,02%, dan yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun di Kota Tarakan sebesar 30,21% (Riskesdas, 2018). Jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 di Kota Tarakan adalah 12.238 pasien, dan pada tahun 2024 dari bulan Januari s/d Mei 2024 adalah 5.634 pasien (Dinkes Kota Tarakan, 2024).

Sebagian besar para penderita hipertensi tersebut jarang sekali melakukan kontrol rutin dikarenakan berbagai macam alasan diantaranya sudah merasa sehat dan tidak memiliki keluhan lagi sehingga tidak melakukan kontrol rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan, hal tersebut dapat disebabkan

karena kurangnya pengetahuan terkait penyakit hipertensi di kalangan masyarakat, sehingga masyarakat tidak patuh melakukan kontrol secara rutin (Hidayat *et al.* 2019). Penatalaksanaan yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi ada dua yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik berolahraga, salah satunya dengan senam ergonomik. Senam ergonomik dijadikan sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologis hipertensi yang dapat mengurangi vasokonstriksi dan tekanan pembuluh darah dengan mengembalikan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat mengurangi resistensi pembuluh darah perifer. Apabila elastisitas pembuluh darah meningkat maka akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah sehingga aliran darah menjadi lancar (Manik, 2023).

Pilihan alternatif penatalaksanaan terapi hipertensi secara non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam ergonomik. Terapi fisik senam ergonomik merupakan metode terapi non farmakologis yang diperkenalkan oleh Madyo Wratsongko, MM dari *Gym Ergonomis* Indonesia dan *Health Care* tahun 2005, yang sangat berguna untuk mengatasi berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi. Senam ergonomik dapat melenturkan pembuluh darah dan melancarkan aliran darah sehingga menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi Monica, dan Sakti (2021).

Prevalensi hipertensi di Kota Medan dilaporkan sebesar 4,97% berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Medan tahun 2019, dengan jumlah penderita mencapai 38.556 orang yang tercatat di 41 Puskesmas, meskipun 59,7% di antaranya tidak terkontrol di Puskesmas Teladan. Data lain menunjukkan bahwa Puskesmas Mandala menduduki posisi tertinggi untuk penderita hipertensi di beberapa puskesmas di Kota Medan, yaitu sebesar 4.483 jiwa. Jumlah Penderita (2019): 38.556 orang yang dilaporkan dari 41 Puskesmas. Kondisi Terkontrol: 59,7% penderita hipertensi tidak terkontrol di Puskesmas Teladan (berdasarkan data 2019). Puskesmas dengan Jumlah Penderita Tertinggi: Puskesmas Mandala tercatat memiliki 4.483 jiwa penderita hipertensi di beberapa puskesmas Kota Medan. Data Rumah Sakit: Data rekam medis Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia (IPI) Medan menunjukkan 1.309 pasien hipertensi antara tahun 2020 hingga Mei 2022.

Urgensi dari penerapan senam ergonomik adalah untuk membangkitkan biolistrik dan mengaktifkan fungsi organ-organ vital dalam tubuh, juga untuk memperlancar aliran oksigen, dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah, menurunkan resistensi pembuluh darah perifer, menurunkan vasokonstriksi dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, membersihkan toksin-toksin dalam darah, memperkuat otot pinggang dan ginjal, serta menambah elastisitas tulang. Sehingga banyak manfaat yang didapatkan dari penerapan senam ergonomik secara rutin dan teratur, terutama untuk membantu penyembuhan berbagai macam penyakit, dan mengatasi masalah gangguan kesehatan (Baskara dkk., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan Vany Debora, dkk tahun (2024) berjudul Penerapan Senam Ergonomik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di UPTD Tuna Rungu Wicara dan Lanjut Usia Kota Pematangsiantar didapatkan data yang dikumpulkan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik yang dilakukan dengan menggunakan format asesmen perspektif gerontik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada kedua klien mengalami penurunan, yaitu tekanan darah dari 170/100 mmHg turun menjadi 140/80 mmHg pada klien I, dan dari 160/90 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg pada klien II setelah melakukan senam ergonomis selama tiga hari. Penulis menyarankan agar senam ergonomis dapat diterapkan secara rutin pada lansia dengan hipertensi.

Hasil ini juga di temukan oleh penelitian Renna, dkk (2024) berjudul Penerapan Senam Ergonomis Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mamburungan Kota Tarakan dengan melakukan kepada dua individu dengan kasus yang sama pada dua keluarga berbeda dengan hipertensi. yang diberikan perlakuan sama dimana dilakukan pengukuran tekanan darah pre dan post melakukan senam ergonomik Implementasi dilakukan selama 3 kali dalam seminggu yang dilakukan dengan durasi 30 menit.

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pada responden mengalami penurunan tekanan darah pada sistol 14-37 MmHg dan diastol 4-15 MmHg. Penerapan senam ergonomik efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang lakukan oleh Luluk Cahyanti, dkk (2024) sejalan dengan judul Penerapan Senam Ergonomik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi dengan melakukan pada 2 responden dengan kriteria inklusi eksklusi. Alat ukur yang digunakan yaitu pengukuran tekanan darah sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan senam ergonomik. Senam ergonomik dilakukan 4 kali dalam 2 minggu selama 30 menit. Dari hasil analisa data ditemukan bahwa pada responden I mengalami penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg ke 140/100 mmHg dan pada responden II dari 180/110 mmHg ke 130/90 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian ini memberikan informasi yang berkaitan dengan penerapan senam ergonomik dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, diketahui bahwa hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak, dengan persentase sebesar 12% dari total populasi sebanyak 470 jiwa dalam satu tahun terakhir. Dari hasil wawancara dengan Kepala Puskesmas pada tanggal 19 Mei 2025, diketahui banyak masyarakat di wilayah tersebut yang mengeluhkan tekanan darah tinggi. Namun, sebagian besar dari mereka belum mengetahui cara yang tepat untuk mencegah dan mengendalikan kondisi tersebut. Salah satu contoh kasus ditemukan pada keluarga Tn.S, yaitu Ny.E (50 tahun), yang telah didiagnosis menderita hipertensi sejak 5

tahun yang lalu. Ny. E memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin . Ia hanya memeriksakan tekanan darah saat mengalami gejala seperti leher terasa berat, pusing, dan sakit kepala. Selain itu, Ny.E juga tidak memiliki kebiasaan berolahraga secara rutin.

Berdasarkan studi pendahuluan dari hasil kajian penelitian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners tentang “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Keluarga Tn.S Khususnya Ny.E Dengan Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga TN.S Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memahami

dan menerapkan senam ergonomik sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada keluarga penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengkajian asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan senam ergonomik pada keluarga penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan penderita hipertensi dengan inovasi senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah terhadap penurunan tekanan darah.
- c. Merumuskan intervensi keperawatan penderita hipertensi dengan inovasi senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- d. Menerapkan implementasi keperawatan penderita hipertensi dengan inovasi senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- e. Mengevaluasi hasil tekanan darah penderita hipertensi setelah melakukan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah.

D. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan bahan ajar bagi institusi pendidikan keperawatan, khususnya dalam mata kuliah Keperawatan Keluarga dan Keperawatan Medikal Bedah. Penelitian ini juga dapat memperkaya wawasan mahasiswa tentang penerapan intervensi nonfarmakologis seperti senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh penerapan teori keperawatan dalam praktik nyata di lapangan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan mutu pelayanan keperawatan di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya di UPT Puskesmas Tuntungan. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan dan upaya pencegahan komplikasi hipertensi melalui kegiatan senam ergonomik secara rutin. Dengan demikian, tenaga kesehatan dapat memiliki alternatif intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan berbiaya rendah dalam menangani pasien hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin meneliti intervensi nonfarmakologis terhadap penurunan tekanan darah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan desain penelitian yang lebih luas, jumlah responden yang lebih banyak, atau menambahkan variabel lain seperti tingkat kepatuhan, gaya hidup, dan kualitas hidup penderita hipertensi setelah melakukan senam ergonomik.

