

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang sering di alami oleh lansia seiring dengan bertambahnya usia. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg (Agoes, F., 2021). Hipertensi juga lebih sering terjadi pada lansia dikarenakan proses penuaan yang berujung pada penurunan aktivitas fisik (Kusuma, 2021). Penyakit ini sering terdeteksi tanpa adanya gejala yang jelas, hal ini yang membuat Lansia sering tidak mengetahui bahwa dirinya adalah penderita hipertensi dan baru diketahui setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah. (Marbun, R., & Hutapca, 2022).

Gejala hipertensi yang dapat dirasakan oleh lansia atau penderitanya berupa nyeri kepala di bagian belakang dan di dada, tengkuk terasa berat, sakit kepala, mual dan muntah, sulit tidur, denyut jantung yang kuat dan tidak teratur, pandangan kabur dan berkunang-kunang (F. Alfeus, 2019). Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah diantaranya faktor genetik, stress, peminum alkohol, merokok atau akibat kelainan pembuluh darah ginjal, kelenjar tyroid dan gangguan kelenjar adrenalin (Triyanto, 2023).

Menurut WHO prevalensi hipertensi pada lansia didunia terdapat sebanyak 972 juta orang atau 26,4%, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. Dari 972 juta pengidap hipertensi lansia, 333 juta diantaranya berada di Negara maju dan 639 di Negara berkembang, termasuk Indonesia (Hutagalung, 2020). Berdasarkan data (Kemenkes RI, 2018), prevalensi hipertensi pada lansia di indonesia sebesar 49,5% pada umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun.

Prevalensi hipertensi pada lansia di Sumatera Utara menurut (Risksedas., 2018) terdapat pada usia 55-64 sebanyak 53,57% dari 4.851 orang, usia 65-74 sebanyak 60,91 dari 2.097, usia diatas 75 sebanyak 68,01% dari 767 orang, dan di kota Medan jumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 25,21% dari 7.107 orang.

Tingginya angka hipertensi pada lansia dapat meningkatkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan

retinopati, apabila jika tidak segera di obati atau ditanggulangi akan berisiko mengalami kematian. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya komplikasi diatas perlu dilakukan penatalaksanaan untuk menstabilkan tekanan darah. Penatalaksanaan yang dapat diberikan ada dua yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan yaitu antihipertensi, sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan cara merubah perilaku hidup sehat yaitu tidak meminum alkohol, berhenti merokok, mengurangi konsumsi garam, mengendalikan berat badan, mencegah stress dan berolahraga seperti: senam ergonomik. (Wahyuni, S., & Syamsudin, 2020) .

Senam ergonomik merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan gerakan yang sesuai dengan kondisi fisik lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam ergonomik dapat membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, melancarkan aliran darah, mengembalikan atau membetulkan posisi tubuh, menurunkan stres, serta memperbaiki sistem kardiovaskular sehingga berdampak positif pada penurunan tekanan darah (Sari Sm, 2021).

Senam ergonomik yang teratur menawarkan banyak sekali manfaat pada lansia penderita hipertensi ,termasuk peningkatan kesejahteraan fisik seperti peningkatan fleksibilitas sendi, kekuatan otot ,dan kelincahan, serta fungsi pernapasan yang lebih baik dan pencegahan pengerasan arteri. Latihan ini dapat dilakukan secara konsisten, sebanyak 4 sesi dalam waktu 2 minggu . Senam ergonomik ini meningkatkan fleksibilitas vaskular, memastikan sirkulasi darah yang lebih lancar dan relaksasi pembuluh darah, sehingga membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi (Gultom, I., 2023).

Berdasarkan penelitian Manik et al., (2023) menyatakan ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua dengan hasil pretest 140-180/80-100 mmHg dan setelah itu menjadi 130-150/80-90 mmHg. Penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua tahun 2022 dengan senam ergonomik yang diberikan selama 20 menit dengan frekuensi dua kali dalam seminggu sel

Hasil penelitian Shinta et al menyatakan hasil pengukuran tekanan darah dari kedua responden sesudah dilakukan penerapan senam ergonomik selama 4 kali

dalam 2 minggu mengalami penurunan tekanan darah. Responden 1 sebelum melakukan penerapan senam ergonomik yaitu 152/99 mmHg setelah melakukan senam ergonomik menjadi 136/94 mmHg, responden ke 2 sebelum melakukan senam ergonomik yaitu 174/101 mmHg, setelah melakukan senam ergonomik menjadi 153/90 mmHg. Kedua responden mengatakan bahwa selama mengikuti terapi senam ergonomik merasa nyaman dan lebih rileks.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di lokasi penelitian Puskesmas Tuntungan, kec Medan Tuntungan ditemukan jumlah kunjungan lansia penderita hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 436 orang. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti terhadap 4 lansia penderita hipertensi, diketahui bahwasanya keempat lansia tersebut hanya mendapatkan penanganan secara farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan antihipertensi, namun tidak ada satupun dari keempat lansia yang melakukan penanganan terhadap hipertensi secara non farmakologi atau melakukan senam termasuk Senam Ergonomik.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian “Apakah Penatalaksanaan Senam Ergonomik dapat menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan “

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan apakah penatalaksanaan Senam Ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada dua orang lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tekanan darah sistole dan diastole pada lansia sebelum dilaksanakan Senam Ergonomik
- b. Menggambarkan tekanan darah sistole dan diastole pada lansia sesudah dilaksanakan Senam Ergonomik
- c. Membandingkan penurunan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilaksanakan senam ergonomic pada dua kasus

D. MANFAAT STUDI KASUS

1. Bagi Lansia dan Keluarga

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan lansia didalam menstabilkan tekanan darah secara non farmakologi yaitu dengan penatalaksanaan senam ergonomik secara teratur.

2. Bagi Tempat Penelitian (Tenaga Kesehatan Puskesmas)

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan tenaga Kesehatan di UPT Puskesmas Tuntungan khususnya perawat mendapatkan informasi tentang manfaat senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang selanjutnya dapat diterapkan di UPT Puskesmas Tuntungan dalam menstabilkan tekanan darah pada lansia .

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu, sebagai refrensi atau informasi terkait penatalaksanaan senam ergonomik sebagai salah satu intervensi dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.