

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan di bidang kesehatan, sosial, ekonomi masyarakat dan pengetahuan masyarakat yang bermuara pada kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup sehingga menyebabkan jumlah penduduk usia lanjut dari tahun ke tahun semakin meningkat (Nugroho, 2014). Lansia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang sudah mencapai usia lanjut tersebut dan merupakan yang tidak dapat dihalangi (Stanley, 2010). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Penyakit ini sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer (Kemenkes RI, 2014). Setiap tahunnya hipertensi menyebabkan kematian hampir 9,4 juta orang akibat penyakit jantung dan stroke jika digabungkan, penyakit tersebut merupakan penyakit penyebab kematian nomor satu di dunia (World Health Organization, 2013).

Hipertensi adalah tekanan darah yang abnormal dan diukur paling tidak tiga kali pada kesempatan yang berbeda. Tekanan darah dianggap tinggi apabila tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan untuk tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Corwin, 2009). Pada lanjut usia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2002). Hipertensi merupakan silent killer dimana gejala pada setiap

individu dapat bervariasi dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Kemenkes.RI, 2014).

Berdasarkan hasil survei awal di Desa randuagung kecamatan Kebomas kabupaten Gresik lansia banyak yang mengalami hipertensi. Berdasarkan wawancara didapatkan sebagian lansia yang mengalami hipertensi banyak yang tidak melakukan aktivitas, lansia jarang melakukan olahraga, tidak pernah melakukan terapi hipertensi. Ada pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Endah Poespodiningsi, 2020) Penelitian yang sudah dilakukan oleh (Hartani, 2012) senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah. Namun sampai saat ini keefektifitasnya senam ergonomik dan jalan kaki belum dapat dijelaskan.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dalam Astuti 2021 melaporkan sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,2% pada umur 55-64 tahun. Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan angka prevalensi di Indonesia, yaitu sebesar 26,2% (Arum, 2019). Sedangkan hipertensi di Kab. Gresik prevalensinya 36,65% (52.169 penduduk) dengan laki laki 40,90% (15.663 penduduk) perempuan 35,08% (36.506 penduduk) (Sa'diyah, 2020). study penelitian pendahuluan tentang lansia yang mengalami hipertensi berapa

data yang diperoleh Jumlah lansia yang menderita hipertensi diDesa Randuagung dalam 3 bulan terakhir kali berjumlah 30 orang pada tahun 2022.

Olahraga bagus untuk tubuh manusia, namun tidak semua olahraga baik dilakukan oleh lansia. Ada beberapa macam gerakan yang dianggap membahayakan saat berolahraga untuk lansia (Maryam, Ekasaru, Rosidawati, Jubaedi & Batubara, 2008). Senam ergonomik merupakan suatu metode yang praktis, efektif, efisien, dan logis dalam memelihara kesehatan tubuh manusia. Gerakan senam ini dapat membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, perkemihan, dan reproduksi. Senam ergonomik dapat mampu mengembalikan dan memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laknat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan tubuh dari energy negative dari dalam tubuh. Gerakan-gerakan senam ergonomik sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh, sehingga lansia mudah untuk melakukan gerakan senam ini (Wratsongko, 2014).

Jalan kaki dikategorikan olahraga apabila dilakukan secara berkelanjutan tanpa henti dan minimal dilakukan selama 30 menit (Widiya, 2015). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama dalam penurunan tekanan darah (Salindeho, Mulyadi, & Rottie, 2016). Berdasarkan permasalahan diatas peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas senam ergonomik dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas senam ergonomik dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan efektivitas senam ergonomik dan jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia
- b. Mengidentifikasi pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia
- c. Menganalisis efektivitas senam ergonomik dan jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada masyarakat mengenai senam ergonomik terhadap tekanan darah sistolik. Penelitian ini memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya terapi non farmakologi terhadap tekanan darah. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan informasi bagi pelayanan kesehatan digunakan untuk mengembangkan rencana asuhan keperawatan khususnya dalam hal penanganan hipertensi.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan dan gerontik tentang manfaat senam ergonomik dan jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan khususnya keperawatan komunitas dalam pemberian informasi mengenai senam ergonomik dan jalan kaki terhadap tekanan darah.

2. Bagi klinik

Hasil penelitian dapat memberikan tambahan informasi kepada penderita sehingga dapat di terapkan dan di aplikasikan secara langsung kepada klien

3. Bagi lansia

Dapat menurunkan tekanan darah tanpa mengonsumsi obat

4. Bagi para profesi perawat

Dapat memberikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan upaya optimalisasi penurunan tekanan darah melalui senam ergonomik dan jalan kaki