BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan dengan bertambahnya usia pada individu ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh dan meningkatnya kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh, proses tersebut pada individu pada umumnya disebut lansia. Fatmah (2010) mengemukakan penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah kemampuan sel tubuh dan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan kemapuan memperbaiki kerusakan yang diderita. Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pasal 1 ayat (2) mengemukakan bahwa: "*lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas.*".

Lansia biologis mengalami proses penurunan fungsi organ tubuh, seperti pada jantung, semakin bertambah usia maka fungsi jantung dan pembuluh darah semakin berat sehingga menimbulkan penyakit salah satunya adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi dan disebut tekanan sistolik, tekanan diastolik adalah tekanan terendah saat pengisian darah di jantung sebelum dipompakan ke seluruh tubuh (tekanan yang terjadi saat jantung beristirahat).

Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 (Smeltzer dan Bare, 2001). Kasus hipertensi atau tekanan darah tinggi ini secara global diestimasi sebesar 22% dari total populasi di dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi ini berasal dari negara dengan ekonomi menengah kebawah (Kemenkes.RI, 2014).

WHO memperkirakan bahwa 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan menderita hipertensi (WHO, 2019), sedangkan menurut Riskesdas pada tahun 2018 angka hipertensi pada penduduk diatas usia 18 tahun mencapai angka 34.11%, hal tersebut ditunjang oleh Holdsworth (2014) yang mengemukakan bahwa populasi lansia berusia ≥ 60 tahun sebanyak 10% dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 di dunia dan lansia ≥ 85 tahun meningkatkan 0.25%.

Hipertensi tidak hanya terjadi akibat faktor usia melainkan dapat terjadi pada seseorang yang memiliki riwayat anggota keluarga hipertensi. Faktor potensi risiko terkena hipertensi dapat meningkat, jika memiliki pola hidup tidak sehat, seperti: pola makan tidak baik, merokok, mengonsumsi alkohol, serta obesitas (WHO, 2019).

Hipertensi jika dibiarkan akan menimbulkan beberapa komplikasi, seperti: stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, kerusakan penglihatan, bahkan kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni: farmakologis, non farmakologis, dan kombinasi dari keduanya. Penanganan hipertensi dengan cara farmakologis, yaitu: dengan penggunaan obat-obatan anti hipertensi, sedangkan non farmakologis dengan cara merubah gaya hidup untuk lebih sehat seperti mengurangi

berat badan berlebih, mengurangi asupan natrium, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan melakukan aktifitas fisik serta mengolah stress dengan baik, Sedangkan metode kombinasi, yaitu: melakukan kedua cara baik farmakologis dikombinasikan dengan cara non farmakologi.

Metode non farmakologi yang mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia salah satu nya yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik, aktivitas fisik ini jika dilakukan konsisten dengan frekuensi dan durasi yang baik dan benar akan membantu menurunkan tekanan darah dan menguatkan jantung (Lestari dan Saraswati, 2019). Gartika et al (2021) dalam penelitiannya mengemukakan lansia yang melakukan jalan kaki selama 20 menit mengalami penurunan tekanan darah (Gartika et al., 2021). Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, senam hipertensi, yoga, bersepeda, dan senam ergonomik yang mampu membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan intervensi penerapan metode non farmakologi berupa senam ergonomik.

Senam ergonomik merupakan salah satu terapi non farmakologi yang efektif. Senam ergonomik sendiri dikembangkan oleh Madyo Wratsongko MM diadaptasi dari gerakan-gerakan shalat, sehingga gerakan yang ada dalam senam ini mampu dilakukan oleh lansia. Senam ergonomik dianggap efektif menangani hipertensi karena dalam intervensinya mampu meningkatkan suplai oksigen ke dalam otak, melancarkan peredaran darah. (Muharni dan Wardhani, 2020).

Senam ergonomik telah terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian Jumari dan Putri (2021) menunjukan dengan uji dependen bahwa ada

pengaruh terapi senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Citapen, Ciawi, Bogor pada tahun 2021. Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Muharni & Christya Wardhani, (2020) menunjukan hasil setelah dilakukan senam ergonomik selama 3 minggu pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sei dengan jumlah 50 responden menghasilkan adanya efektifitas senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah.

Mengacu pada studi pendahuluan praktik lapangan komunitas pada lansia tahun 2021 tepatnya di RW 08 Kelurahan Pasirjaya didapatkan sebanyak 39 dari 77 jiwa mengalami hipertensi. Lokasi tersebut juga dipilih sebagai tempat penelitian penulis, pemilihan lokasi ini dilakukan secara sengaja. Disisi bersamaan kondisi faktual dilapangan bahwa lansia di wilayah tersebut masih tidak melakukan pola hidup sehat Berdasarkan uraian diatas, maka penulis memiliki ketertarikan untuk mengambil judul "Penerapan Senam Ergonomik pada Lansia dengan Hipertensi II Di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya"

B. Rumusan Masalah

Kelurahan Pasir Jaya memiliki lansia, setengah dari lansia tersebut mengalami hipertensi. Penulis kemudian memiliki asumsi bahwa "Bagaimana Penerapan Senam Ergonomik pada lansia dengan hipertensi II di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui dampak dari penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi II Kelurahan Pasir Jaya RW 08.

2. Tujuan Khusus

a) Mengetahui karakteristik partisipan hipertensi II

b) Mengetahui perbedaan tekanan darah lansia dengan hipertensi II sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi berupa senam ergonomik

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi kesehatan lansia, khusunya pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi, dan penerapan senam ergonomik, selain itu hasil studi kasus ini dapat dijadikan data dasar guna penelitian lanjutan atau pengabdian masyarakat.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan yang dimaksud adalah Posbindu Pancasan kemudian hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan guna pembuatan dasar program posbindu, seperti senam ergonomik guna mencegah dan menjadi terapi dalam menanganan hipertensi.

3. Peneliti atau Penulis

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian studi kasus sederhana dan mengetahui pengaruh intervensi senam ergonomik pada hipertensi, khususnya pada lansia.