

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penuaan atau bertambah tua merupakan proses alami yang terjadi di dalam hidup, yang merupakan tahap akhir dari siklus manusia. Seseorang yang menua akan melihat penurunan fisiologis serta perubahan kondisi penyakit mereka. Penurunan bertahap kemampuan fisiologis dapat mengganggu regenerasi sel tubuh, menyebabkan jaringan kehilangan struktur dan fungsi alaminya. Menurut *World Health Organization (WHO)*, frekuensi global lansia diperkirakan akan terjadi peningkatan sebesar 14,9 persen pada tahun 2025 dan 16,4 persen pada tahun 2030. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, populasi tua pada tahun 2017 di negara itu diperkirakan menjadi 23,66 juta. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 33,69 juta orang pada tahun 2025, dan kemudian menjadi 40,95 juta orang pada tahun 2030 (Nurfitri, Budiharto, & Yulanda, 2019).

Semakin lama seseorang hidup, semakin besar bahaya mengembangkan masalah kesehatan. Kesulitan umum yang dihadapi adalah kepekaan fisik mereka terhadap berbagai penyakit ditandai dengan penurunan daya tahan tubuh terhadap efek eksternal dan penurunan kemandirian mekanisme hemostatik. Akibatnya, lansia rentan terhadap berbagai penyakit (Alifatun, 2019).

Terjadinya penurunan fungsi organ pada lansia, maka dapat memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Jika penyakit degeneratif tidak

ditangani dengan baik akan berdampak pada beban finansial Negara yang tidak sedikit. Akibatnya kualitas hidup lansia akan menurun, karena terjadi peningkatan angka morbiditas yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh lansia diantaranya hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, diabetes mellitus dan gangguan sendi (Alifatun, 2019).

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan terjadinya peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode, ditandai dengan arteriol-arteriol konstriksi. Terjadinya konstriksi arteriol membuat darah sulit mengalir yang menyebabkan tekanan melawan dinding arteri akan meningkat. Hipertensi akan menambah beban kerja jantung dan arteri, sehingga terjadi kerusakan jantung dan pembuluh darah. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sebesar ≥ 90 mmHg (Priyanti, Nuraeni, & Solechan, n.d.)

Hipertensi sebagai penyakit umum yang banyak diderita masyarakat, namun termasuk ke dalam penyakit tidak menular (PTM). Kenaikan tekanan darah yang tak terduga berkelanjutan akan berdampak pada organ jantung, ginjal, otak dan mata. WHO (2011) melaporkan bahwa hipertensi sebagai penyebab dari tingginya angka morbiditas dan mortalitas di dunia. Jika tidak diobati sejak dini dapat menimbulkan berbagai kasus komplikasi seperti infark miokard, stroke, gagal ginjal, hingga kematian (Huda & Alvita, 2020).

Menurut Riset Kesehatan dasar (2018) Hipertensi sebagai penyakit paling banyak diderita lansia yang termasuk penyakit tidak menular. Data WHO (2015) menunjukkan pasien hipertensi di dunia sebanyak 1,13 miliar orang, dimana 1 dari 3 orang terdiagnosis mengidap penyakit hipertensi. Pada tahun 2025 diperkirakan terjadi peningkatan sebesar 1,5 miliar orang mengidap penyakit hipertensi. Setiap tahunnya dapat diperkirakan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Haryati, 2020).

Di Indonesia berdasarkan data Rikesdas (2018), menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, Provinsi Jawa tengah menempati urutan ke empat dengan jumlah hipertensi paling tinggi setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat, dan Kalimantan Timur. Profil kesehatan tingkat Provinsi di Jawa Tengah menunjukkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2017 mencapai 64,83 % (Dinkes Jateng, 2018). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus (2015) menyebutkan bahwa hipertensi menjadi penyakit tidak menular yang menempati urutan pertama. Sebanyak 55% penduduk menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi mencapai 20.244 jiwa. Sehingga diperlukan manajemen perawatan diri yang tepat untuk mengontrol tekanan darah (Huda & Alvita, 2020)

Ada dua jenis terapi yang dapat digunakan oleh penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi secara farmakologi dan terapi secara nonfarmakologi. Terapi secara farmakologi seperti penggunaan obat antihipertensi adalah salah satu pilihan, sedangkan terapi nonfarmakologi seperti senam ergonomik dapat menjadi pilihan alternatif.

Senam ergonomik adalah teknik senam yang efektif dan efisien untuk dilakukan karena gerakannya menyerupai gerakan sholat sesuai dengan kaidah penciptaan tubuh. Senam ini membantu mengembalikan letak dan keelastisan sistem syaraf dan aliran darah, sehingga memudahkan pembuluh darah untuk meregang dengan cepat selama jantung memompa darah. Selain itu dapat mengoptimalkan aliran darah yang masuk ke otak dan berbagai manfaat lainnya. Senam ergonomik dapat menurunkan penyempitan dan tekanan pembuluh darah dan meningkatkan fungsi pelebaran pembuluh darah dengan mengurangi resistensi pembuluh darah perifer (Veri & Amelia, 2020).

Penelitian yang dilakukan Suwanti, Purwaningsih, & Setyoningrum (2019) penatalaksanaan farmakologi hipertensi dapat menimbulkan efek samping yang serius sehingga terapi nonfarmakologi dapat menjadi pilihan alternatif dengan resiko tingkat lebih rendah. Dengan mengubah pola hidup seperti mengurangi jumlah asupan garam, menurunkan berat badan, minuman beralkohol, rokok dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi nonfarmakologi yang mudah dilakukan oleh lansia yaitu olahraga melalui senam ergonomik. Namun senam ergonomik belum menjadi alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah, harus dikombinasi dengan minum obat antihipertensi terlepas dari efek sampingnya (Hanik, 2018).

Peran profesi perawat tentunya sudah memberikan pelayanan yang maksimal, namun terdapat beberapa kekurangan yang perlu dikaji ulang,

seperti contoh dalam psikologi dan sosial. Hal ini sesuai dengan keyakinan Islam didasari oleh Al-Quran dan Hadist, diantaranya:

Dalam melakukan intervensi medis, teknik relaksasi sering digunakan untuk memberikan individu kontrol diri ketika pasien mengalami rasa tidak nyaman atau nyeri, juga stress fisik dan emosi klien. Teknik relaksasi ini dapat memberikan beberapa perubahan efek fisiologis dalam tubuh pasien diantaranya penurunan nadi, tekanan darah, dan pernapasan, penurunan konsumsi oksigen, penurunan ketegangan otot, dan penurunan kecepatan metabolisme. Sebagai seorang muslim, diketahui cara berelaksasi yang telah diajarkan oleh Allah SWT kepada kita yaitu dengan cara berdzikir.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“Artinya orang-orang yang beriman dan hati mereka akan menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”. (QS. Ar Ra’ad : 28).

ذم تان مع بون ف يهما ك ثير من ال ناس ال صحة وال فراغ

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, At-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah yaitu bagaimana pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berdasarkan *Literature Review* ?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui berbagai pengaruh dari senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berdasarkan *Literature Review*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan berbagai kalangan sebagai berikut:

1. Bagi Program Studi Sarjana Keperawatan

Skripsi ini dapat dipergunakan sebagai referensi dalam perkuliahan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Rumah Sakit atau Puskesmas

Skripsi ini dapat dipergunakan sebagai peningkatan program pelayanan kesehatan dengan memberikan pendidikan kepada lansia untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam ergonomik.

3. Profesi Keperawatan

Skripsi ini dapat dijadikan bahan informasi dan masukan bagi tenaga keperawatan untuk meningkatkan tindakan keperawatan terutama dalam pemberian asuhan keperawatan.

4. Bagi Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan pemberian senam ergonomik sehingga dapat diaplikasikan.

5. Peneliti Selanjutnya

Skripsi ini dapat digunakan sebagai informasi dan acuan untuk peneliti selanjutnya yang terkait dengan pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

