

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemukan di masyarakat. Darah tinggi berikatan dengan naiknya tekanan sistolik maupun tekanan distolic bahkan kedua tekanan tersebut. Darah tinggi merupakan satu kondisi sebagaimana adanya kenaikan tekanan darah sistolik 140 mmHg bahkan lebih serta tekanan darah diastolik 90 mmHg maupun lebih (Asikin, et al., 2016). Dilihat dari segi kesehatan, makin bertambahnya umur makin sensitif masalah baik segi jasmani, rohani, sosial maupun ekonomi. Darah tinggi yang utama (primer) artinya 90% dari peristiwa yang menderita darah tinggi, sebagaimana hingga sekarang ini belum diketahui apa sebabnya secara nyata, tetapi ada beberapa penyebab yang mempengaruhi terjadinya darah tinggi yang primer contohnya faktor genetik, rasa stress, lingkungan maupun menurunkan berat badan (Wijaya & Putri, 2017).

Sesuai dengan perolehan penelitian Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018, mengungkapkan bahwa, prevalensi penyakit hipertensi di Negara Indonesia berkisar 8,36%. Prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur lebih dari 18 tahun ke atas di provensi Jawa Timur berkisar 8,01% (Tim Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2019). Prevalensi penyakit darah tinggi sesuai prediksi dokter untuk warga yang berumur 18 tahun ke atas di kabupaten/kota Jember yaitu

7,91%. Penyakit ini sering terjadi pada orang yang jenis kelamin perempuan sebanyak 16,37% (Tim Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi dapat mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah menuju ke jaringan tubuh yang membutuhkan terhambat (Khasanah, 2012). Darah tinggi memiliki tanda tanda yaitu pusing, kepala sakit serta mata melihat menjadi tidak jelas. Darah tinggi bisa ditimbulkan karena adanya faktor yang dikontrol serta faktor yang tidak dikontrol. faktor terkontrol terdiri dari kelebihan berat badan mengonsumsi garam secara berlebihan, rasa stress, akibat rokok serta menggunakan alkohol. Sejumlah 70% yang menderita serangan jantung adalah yang sebelumnya sudah memiliki catatan darah tinggi. Bukan hanya itu darah tinggi bisa menyebabkan adanya otak yang rusak diakibatkan *aneurisme* maupun stroke. Darah tinggi yang meningkat mengakibatkan pembuluh darah menjadi lemah maka menyebabkan adanya *aneurisme*.

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi. Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan. Obat yang sering digunakan pengobatan adalah antihipertensi. Penggunaan obat antihipertensi harus diminum setiap hari selama seumur hidup untuk mengontrol tekanan darah.

Penatalaksanaan secara non farmakologi untuk mengatasi hipertensi adalah menjaga keidealan berat badan, cadangan natrium yang dikurangi, pemakaian alkohol yang harus dibatasi, menghindari merokok dan olahraga dengan cara senam. Penatalaksanaan non farmakologi dengan senam

merupakan jenis olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh banyak orang. Sebagian senam yang dapat dilakukan oleh seseorang yakni senam ergonomik yoga, taichi, dan senam kegel.

Gerakan yang sangat baik, efisien serta valid merupakan pengertian dari senam ergonomik (Wrastsonko, 2014). Senam ergonomic berisi gerakan yang mirip dengan gerakan sholat, gerakan pada senam ini tidak sulit, bahkan hanya sedikit gerakan, namun bila dilakukan secara konsisten dan continue, maka akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu untuk memaksimalkan suplay oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem kardiovaskuler, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah), kelenturan saraf dan aliran darah.

Senam ergonomik dapat mengurangi vasokontraksi dan tekanan pembuluh darah, selain itu dapat meningkatkan vasodilatasi yang dapat mengurangi ristensi pembuluh darah perifer. Apabila elastisitas pembuluh darah meningkat maka hal tersebut memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan selama jantung memompa. Apabila pembuluh darah kembali elastis maka dengan mudah darah akan mengalir ke otak sehingga otak tidak kekurangan oksigen dan nutrisi (Muharni & Christya Wardhani, 2020). Senam ergonomic ini dapat dilakukan sekurang-kurangnya 2-3 kali dalam seminggu selama 20 menit. Penelitian juga dilakukan oleh Suwanti et al (2019) terdapat pengaruh yang signifikan senam ergonomic terhadap tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata systole setelah diberikan

senam ergonomik sebesar 9,33 mmHg, sedangkan penurunan rata-rata diastole setelah diberikan senam ergonomik sebesar 4,33 mmHg

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Pakusari didapatkan data yang menderita hipertensi usia diatas 15 tahun yaitu sebanyak 1526 orang. Sedangkan berdasarkan golongan usia yang menderita hipertensi tertinggi pada usia 45-54 yaitu 449 orang selama bulan Januari sampai Agustus 2020. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari.

## **B. Perumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Darah tinggi adalah suatu penyakit yang sering ditemukan pada masyarakat. Penatalaksanaan darah tinggi secara farmakologi yaitu dengan memakai obat-obatan bisa menimbulkan efek yang tidak biasa, kecanduan serta mempunyai kontradiksi. Terdapat tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu senam. Beberapa senam yang dapat dilakukan yakni senam kegel, yoga, taichi, dan senam ergonomik. Senam ergonomik adalah wujud dari terapi yang bukan farmakologi serta masih jarang dilakukan oleh seseorang yang memiliki tekanan darah yang diatas batas normal, maka peneliti merumuskan adakah pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pakusari.

## **2. Pertanyaan Masalah**

Adakah pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pakusari ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pakusari.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum melakukan senam ergonomik di wilayah kerja Puskesmas Pakusari.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah melakukan senam ergonomik di wilayah kerja Puskesmas Pakusari.
- c. Menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas pakusari

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Institusi Kesehatan**

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan kepada institusi kesehatan dalam melakukan pengobatan secara nonfarmakologi pada penderita hipertensi.

## 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa menyalurkan pengetahuab perawat pada layanan kesehatan contohnya puskesmas, posyandu, dan masyarakat pada saat membuat penyembuhan dengan cara tidak memberikan obat obatan pada penderita darah tinggi.

## 3. Pengembang Ilmu keperawatan

Perolehan dari penelitian ini bisa mengembangkan ilmu pengetahuan serta pengalaman belajar terkhusus mengenai penanganan hipertensi secara non farmakologi.

## 4. Peneliti berikutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber belajar bagi penelitian mengenai senam ergonomik pada tekanan darah yang mengalami tekanan darah tinggi.

