

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan sebuah proses normal dari muda menjadi tua dimana pada usia itu mengalami berbagai macam perubahan secara struktural maupun fungsional. Perubahan tersebut juga terjadi pada sistem kardiovaskuler dengan penyakit yang sering terjadi berupa hipertensi. Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah kurangnya latihan fisik atau olahraga pada lansia. Hal ini terjadi karena adanya penurunan fungsi fisik yang menyebabkan lansia mudah mengalami kelelahan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara berolahraga seperti senam ergonomik, dimana senam ergonomik sangat bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah.

Menurut data WHO (2013) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. Dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun (Info datin Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 hipertensi mencapai 185.857

Menurut data dari Riskesdas Jawa timur menyebutkan, total penderita hipertensi di Jawa timur pada tahun 2016 sebanyak 935.736, sedangkan menurut data dari Dinas

Kesehatan Bangkalan (2018) pada tahun 2015 penderita hipertensi di Bangkalan mencapai 1.518 penderita, dan di tahun 2018 meningkat sebanyak 7.034 penderita

Data awal yang diperoleh dari puskesmas bangkalan diketahui pada tahun 2018 dari bulan September hingga Oktober penderita hipertensi sebanyak 291 lansia angka ini menunjukkan tingginya penderita hipertensi di Puskesmas Bangkalan

Penelitian yang dilakukan oleh Syahrani (2017) tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi di PSTW Budi Mulya 3, Marhaguna, Jakarta Selatan dengan jumlah sampel 21 responden senam ergonomik berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik pada lansia sehingga terjadi penurunan tekanan darah selama 2 minggu sebesar 11,29 mmHg.

Beberapa faktor penyebab terjadinya hipertensi diantaranya adalah karena faktor lanjut usia, perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat seperti berlebihan mengkonsumsi natrium dan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol dan kurangnya latihan fisik atau berolahraga merupakan pemicu dari hipertensi (Laurale, 2011). Selain itu hipertensi juga terjadi karena adanya perubahan pada sistem kardiovaskuler dimana pada lansia jantung akan mengalami pompa darah yang menurun, ukuran jantung secara keseluruhan menurun denyut jantung menurun, katup jantung pada lansia akan lebih tebal dan kaku akibat dari akumulasi lipid. Tekanan darah sistolik meningkat pada lansia karena hilangnya distensibility arteri. Tekanan darah diastolik tetap sama atau meningkat (Mujahidullah, 2012).

Untuk menurunkan tekanan darah pada lansia harus mengubah gaya hidup yang salah menjadi benar dengan cara mengurangi konsumsi natrium, mengurangi merokok, mengurangi konsumsi alkohol, melakukan latihan fisik seperti berolahraga.

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah senam ergonomik, karena senam ini dapat mengontrol tekanan darah, mencegah hipertensi, dan mengatur kadar gula darah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu adakah perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomik di puskesmas bangkalan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisa perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bangkalan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomik di Puskesmas Bangkalan
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomik di Puskesmas Bangkalan
3. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomik di Puskesmas Bangkalan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Dapat menjadi media bagi penulis untuk mengaplikasikan teori-teori yang berhubungan dengan cara mengendalikan hipertensi serta dapat digunakan untuk proses pembelajaran dan menambah pengetahuan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat digunakan oleh khalayak umum sebagai bahan informasi dan dasar pemikiran dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah yang lebih berat pada pasien dengan hipertensi.

1.4.3 Bagi Institusi

Menjadi masukan positif bagi institusi untuk menambah bahan bacaan mengenai cara-cara untuk mengendalikan hipertensi.