

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit yang menyebabkan jaringan atau organ tubuh memburuk dari waktu ke waktu, hingga kemudian kematian. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang dikenal dengan istilah “*silent killer*” yang merupakan penyakit tidak menular (PTM) karena gejalanya hanya sedikit, bahkan terkadang tanpa gejala (Ginanjar dkk, 2024).

Menurut Ilmiyah dkk (2024) Di seluruh dunia, hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini. Karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala apa pun, banyak orang yang tidak tahu bahwa mereka menderita. Banyak orang mengabaikan masalah ini karena tidak menyadari risikonya. Namun, tekanan darah tinggi bisa mengakibatkan masalah serius seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Untuk alasan ini., hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh yang tidak terlihat" atau "pembunuh yang diam. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Damayanti dkk, , 2022).

Menurut WHO (2023) gejala yang sering muncul bagi penderita hipertensi seperti sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada, dan mudah lelah.

Hipertensi juga menimbulkan masalah psikologis, dimana pasien merasa takut dan cemas terhadap penurunan fungsi tubuh akibat penyakit yang menyebabkan ketergantungan fisik kepada orang lain. Kecemasan adalah faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Banyak orang yang mengalami kecemasan atau stres dapat meningkatkan tekanan darah (Izzati dkk, 2024).

Secara keseluruhan, hipertensi terlibat dalam 70% dari kejadian stroke dan 60,5% dari kasus gagal ginjal. Kebiasaan hidup saat ini, yang terlihat dari banyaknya konsumsi makanan siap saji, sedikitnya asupan sayuran dan serat, serta tingginya penggunaan garam, lemak, gula, dan kalori, telah menyebabkan naiknya angka prevalensi hipertensi dengan sangat signifikan (Damayanti dkk, 2022).

Menurut World Health Organization (2023) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia sedangkan berdasarkan data dari World Health Organization (2023) tingkat kejadian hipertensi secara global adalah 33% sedangkan prevalensi hipertensi menurut data WHO tahun 2023 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dalam Tim Penyusunan Kementerian Kesehatan RI (2022) , angka hipertensi tercatat pada 34,1% sebanyak 658.201 orang. Namun, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa angkanya menurun menjadi 30,8% di antara orang yang berusia lebih dari 18 tahun saat mengukur tekanan darah. Dari total tersebut, hanya 2,53% yang secara teratur mengonsumsi obat antihipertensi, 2,34% yang melakukan kunjungan ulang ke puskesmas. Pada kelompok yang berumur lebih dari 60 tahun, angka hipertensi mencapai 22,9%, tetapi hanya 11,9% yang menggunakan obat secara konsisten dan hanya 11% yang kembali ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan ulang Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2024 masih tinggi, yaitu sekitar 34,1%-36%

Di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebanyak 11.505 orang (1,7%) menderita hipertensi Dinkes, (2023). Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (2021) jumlah orang yang mengalami hipertensi di Kota Kupang adalah 6.935 orang

Hasil pendataan dari Dinas Kesehatan (2023) tentang Profil Kesehatan Kota Kupang diketahui bahwa jumlah penderita pasien dewasa hipertensi tertinggi di wilayah kerja puskesmas Oesapa berjumlah 311 orang (Januari-Desember 2024).

Untuk mencegah komplikasi hipertensi, diperlukan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi non-farmakologis seperti diet natrium, olahraga ringan, dan pijat berperan penting dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu bentuk olahraga ringan yang bermanfaat adalah senam ergonomik, yang dirancang untuk memperbaiki kelenturan saraf, aliran darah, serta suplai oksigen ke otak. Senam ini membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan sirkulasi, relaksasi otot, dan mengurangi stres. Meskipun efektivitas berbagai jenis senam telah terbukti, penelitian khusus tentang senam ergonomik pada penderita hipertensi dewasa, khususnya di wilayah timur Indonesia, masih terbatas (Muharni dkk, 2018).

Data hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah Hanum menunjukkan bahwa sebagian responden (41,7%) sebelum diberikan senam berada pada kategori hipertensi ringan, sedangkan setelah dilakukan senam ergonomis menjadi semakin berkurang (Hanum, 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ananda D. Thei, Maria Sambriang, dan Angela Gatum juga menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah yang signifikan setelah dilakukan senam ergonomik pada lansia, yaitu yang sebelumnya rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 153,67 mmHg dan diastolik sebesar 92,00 mmHg menjadi sebesar 130,33 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 72,67 mmHg (Thei dkk, 2019).

Sudah banyak dilakukan pencegahan komplikasi hipertensi oleh pemerintah dan tenaga kesehatan, seperti Prolanis (program pengelolaan penyakit kronis). Namun sampai sekarang masih ada kasus komplikasi hipertensi di masyarakat. Maka dari itu, tatalaksana non farmakologis seperti senam ergonomik dapat diajarkan pada penderita hipertensi untuk mencegah komplikasi. Senam ergonomik adalah senam yang efektif dan efisien dilakukan bagi penderita hipertensi karena gerakan senam ergonomik merupakan gerakan-gerakan dasar seperti lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, duduk pembakaran, dan berbaring pasrah. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa.

1.2. Rumusan Masalah

“Apakah terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum dilakukan senam ergonomik di puskesmas Oesapa Kota Kupang.
2. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sesudah dilakukan senam ergonomik di puskesmas Oesapa Kota Kupang.
3. Menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Manfaat praktis

Sebagai salah satu terapi alternatif non farmakologi yang dapat dikembangkan dalam penanganan pasien hipertensi di fasilitas kesehatan.

1.4.2. Manfaat akademik

1. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti dan pembaca mengenai pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah.
2. Menambah referensi penelitian dan juga dapat digunakan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya.

1.5. Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil penelitian	Perbedaan
1	Sagita Haryati, Lucia Ani Kristanti (2020).	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun.	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>one group pretest posttest design</i> .	Dalam penelitian ini, pengaruh senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah memang bisa dicapai tetapi tingkat penurunannya belum mencapai ke taraf tekanan darah normal.	Perbedaan dari penelitian ini adalah Lokasi penelitian dan populasi.
2	Maria Hermita Manik, Siti Marlina, Zuliawati (2023).	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Deli Tua Tahun 2022.	Desain penelitian ini menggunakan metode <i>Pre-Eksperiment dengan One Grup Pra-Post Test Design</i> .	Dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua.	Perbedaan dari penelitian ini adalah Lokasi penelitian dan populasi.
3	Febriyanti Basri Nopo, Bayu Dwisetyo, Rizkan Halalan Djafar (2022).	Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Aertembaga Satu.	Desain penelitian ini adalah jenis penelitian <i>Pre-Experimen Design</i> dengan pendekatan <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i> dimana terdapat perbandingan sebelum dan sesudah.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami perubahan setelah melakukan senam ergonomik.	Perbedaan dari penelitian ini adalah Lokasi penelitian dan populasi.