

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada negara berkembang. Angka kematian akibat penyakit tidak menular semakin tinggi bila tidak dicegah (Kurrohmah, 2024). Penanggulangan penyakit tidak menular di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Kesehatan No.17, (2023) dilakukan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif secara merata dan berkesinambungan baik di daerah maupun di pusat (Kementerian Kesehatan, 2023).

Penyakit tidak menular yang menjadi perhatian baik itu ditingkat global, nasional, maupun regional yaitu penyakit hipertensi. Risiko tinggi yang terkena penyakit hipertensi adalah lansia, tidak jarang lansia yang tidak menyadari terkena penyakit hipertensi dan banyak yang baru menyadari ketika sudah terjadi kerusakan pada sistem organ. Hipertensi biasa disebut pembunuh diam-diam atau bisa juga disebut pintu bagi penyakit jantung, gagal ginjal dan stroke (Fitrianingsih *et al.*, 2022).

World Health Organization (WHO), (2023). Melaporkan bahwa tekanan darah tinggi bertanggung jawab atas lebih dari 10 juta kematian pada setiap tahunnya. Sebanyak 1,13 miliar orang didunia terkena hipertensi, yang berarti bahwa 1 dari 3 orang didunia mengalami penyakit hipertensi. Jumlah tersebut

diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Tahun 2025 diproyeksikan akan ada 1,56 miliar orang di dunia yang terkena hipertensi.

Survei Kesehatan Indonesia, (2023) menyatakan bahwa masih tingginya angka penyakit hipertensi di Indonesia yaitu 30,8 % dari penduduk di Indonesia yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah dari umur 18 tahun ke atas yang mana persentase tertinggi berdasarkan usia yaitu kelompok usia 75 tahun ke atas dengan persentase 28,8%, adapun perhitungan berdasarkan provinsi yaitu persentase tertinggi yang berada di provinsi Kalimantan selatan dengan persentase (44,1%) dan terendah berada di Papua yaitu (22,2%), dengan perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang adapun angka kematian di Indonesia yang disebabkan oleh hipertensi diperkirakan mencapai 427.218 orang (Kemenkes, 2023). Data Dinas Kesehatan Jawa Barat, (2023). Jumlah total penderita hipertensi sebanyak 3.212.072 dengan rincian di wilayah ciayumajakuning yaitu kabupaten Cirebon sebanyak 15.735, kabupaten Kuningan sebanyak 82.946, kabupaten Majalengka 69.401, kabupaten Indramayu 55.759 (Dinas kesehatan Jawa Barat, 2023).

Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan penatalaksanaan yang optimal, maka perawat berperan penting dalam penatalaksanaan pencegahan penyakit hipertensi seperti melakukan pendidikan kesehatan, memberikan asuhan keperawatan. Klien diharapkan dapat menerapkan gaya hidup yang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah, seperti menerapkan diet rendah garam, mengelola stres, melakukan aktivitas fisik secara

teratur, di samping dari terapi farmakologis yang diberikan untuk menjaga kestabilan tekanan darah.(Rohmana & Rochayati.,2024).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dan dianjurkan khususnya pada lansia salah satunya adalah senam ergonomik, karena senam ergonomik termasuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan gerakannya mirip dengan gerakan sholat yang disesuaikan dengan fisiologi tubuh manusia (Astuti *et. al.*, 2022). Senam ergonomik merupakan aktivitas fisik yang jika dilakukan secara teratur dan terjadwal, yaitu dilakukan 30 menit sehari atau setidaknya dapat dilakukan 3 kali dalam seminggu sebagai alternatif aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Manfaat senam ergonomik yaitu melancarkan sirkulasi darah, dan menjaga kelenturan otot dan sendi, serta dapat menstabilkan tekanan darah (Yuniar *et. al.*, 2023).

Penelitian tentang senam ergonomik sudah banyak dilakukan dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian Yuniar *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di Banjarharjo kabupaten Malang selama 3 kali dalam seminggu didapatkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomis adalah 9,37 mmHg. Penelitian efektifitas senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi juga dilakukan oleh Arwani *et al.*, (2023) di Ngesrep Semarang yang dilakukan dalam waktu 30 menit selama 3 hari menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Prameswari & Wulandari (2024) mengenai penerapan senam ergonomik terhadap tekanan darah

pada lansia di desa Kapurancak Boyolali yang dilakukan senam ergonomik selama 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 20-30 menit menunjukkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah pada dua lansia yaitu tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg.

Meninjau permasalahan yang telah di paparkan maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan masalah keperawatan sebagai berikut, yakni “Bagaimanakah gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ciperna kabupaten Cirebon ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mendapatkan gambaran gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ciperna kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat :

- a. Menggambarkan pelaksanaan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ciperna kabupaten Cirebon.

- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan senam ergonomik di wilayah kerja puskesmas Ciperna kabupaten Cirebon.
- c. Menganalisis kesenjangan antara klien lansia dengan hipertensi yang dilakukan senam ergonomik di wilayah kerja puskesmas Ciperna kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat KTI

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menambah pengetahuan serta informasi dalam penerapan senam ergonomik sebagai tindakan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Manfaat bagi klien dan keluarga

Klien dan keluarga diharapkan dapat menerapkan senam ergonomik untuk menjaga kestabilan tekanan darah yang dilakukan seminggu 3 kali selama 30 menit.

1.4.2.2 Manfaat bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas mendapatkan informasi serta dapat menerapkan tindakan keperawatan senam ergonomik sebagai terapi non farmakologis untuk menjaga kestabilan tekanan darah pada pasien lansia.

1.4.2.3 Manfaat bagi institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan dapat menjadikan studi kasus gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi ini sebagai sumber bacaan serta menambah informasi atau masukan yang digunakan untuk studi kasus selanjutnya.

1.4.2.4 Manfaat bagi Penulis

Penulis dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan terutama gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi secara tepat.