

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama. Penyakit ini sering ditemui di masyarakat Indonesia dan menjadi penyebab utama kematian diseluruh dunia. Penyakit ini pembunuh tersembunyi atau seringkali dikenal “*the silent killer*” karena tidak memperlihatkan gejala akibatnya seseorang yang mengalami hipertensi tidak menyadarinya hingga komplikasi (Retnowulan & Yulianto, 2024).

Faktor yang paling mempengaruhi terkena hipertensi adalah faktor usia, sesuai dengan penelitian Prabasari, Sukmawati dan Ardhanawati pada tahun 2024 menunjukkan bahwa hasil pengidap hipertensi lebih banyak pada orang berusia 50 tahun ke atas dibanding berusia 50 tahun ke bawah sebab dengan bertambahnya usia maka risiko terkena hipertensi semakin tinggi (Prabasari et al., 2024).

Angka kejadian penyakit hipertensi cukup tinggi. Jumlah pengidap hipertensi pada tahun 2024 di dunia terdapat 1,4 miliar orang berusia 30-79 tahun dari total populasi 8,2 miliar (World Health Organization, 2025). Di Indonesia pada tahun 2023, berdasarkan SKI (Survei Kesehatan Indonesia) sebanyak 30,8% memiliki hipertensi berdasarkan hasil pengukuran termasuk dalam rentang usia 65-74 tahun yang mencapai 57,8% memiliki hipertensi berdasarkan hasil pengukuran. Sementara itu, di Jawa Barat

prevalensinya sebanyak 34,4% mengalami hipertensi berdasarkan hasil pengukuran (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Berdasarkan wilayah Ciayumajakuning, prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Cirebon berada di urutan ke empat yaitu mencapai 89.137 orang mengalami hipertensi pada tahun 2024. Di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa diperkirakan sebanyak 1.336 kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2025).

Pemerintah Indonesia telah menetapkan berbagai kebijakan dalam pengendalian PTM (penyakit tidak menular), mencakup hipertensi melalui Kementerian Kesehatan. Salah satu upaya untuk pengendalian hipertensi yaitu diluncurkannya “Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama” pada tahun 2024 yang berisi tentang deteksi dini, tatalaksana, manajemen program pencegahan dan pengendalian hipertensi (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2024).

Perawat memiliki peran yang penting dalam penatalaksanaan hipertensi. Perawat berperan untuk menjalankan berbagai intervensi baik terapi farmakologis seperti pemberian obat antihipertensi dan terapi nonfarmakologis seperti diet sehat, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik. Satu di antara contoh terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu ergonomic exercise (Gemini et al., 2021).

Ergonomic exercise adalah latihan fisik ringan yang memiliki manfaat pada pengidap hipertensi dan gabungan antara gerakan otot dengan

teknik pernafasan. Senam ini dapat meningkatkan suplai darah ke jantung dan sirkulasi oksigen ke paru-paru, sehingga terjadi peningkatan suplai darah ke seluruh tubuh dan membawa cukup oksigen ke seluruh jaringan tubuh dan otak. Dengan meningkatnya oksigen ke otak dapat merangsang serotonin untuk meningkat maka tubuh menjadi rileks. Ergonomic exercise juga dapat membuat vasodilatasi pada pembuluh darah dan mengurangi resistensi sehingga keadaan relaks pada lansia ini berperan dalam penurunan tekanan darah (Arwani et al., 2023).

Penelitian terdahulu sudah membuktikan bahwa ergonomic exercise memiliki efek positif pada pengidap hipertensi. Penelitian Shinta et al (2024) menunjukkan ergonomic exercise dapat menurunkan tekanan darah sebelum dilakukan 152/99 mmHg menjadi 136/96 mmHg. Penelitian Nur (2023) menunjukkan ergonomic exercise dapat memperbaiki kualitas tidur bagi lansia karena memperlancar aliran darah sehingga oksigen meningkat di dalam otak lalu merangsang sekresi serotonin meningkat yang membuat tubuh menjadi tenang. Penelitian Tampubolon & Siregar (2024) menunjukkan juga bahwa ergonomic exercise dapat menurunkan keluhan nyeri pada kepala dengan skala nyeri 6 (enam) menjadi skala nyeri 2 (dua) setelah dilakukan selama 3 hari.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan suatu studi kasus implementasi ergonomic exercise pada lansia hipertensi. Adapun judul studi kasus yaitu “Implementasi ergonomic exercise untuk

penurunan tekanan darah pada lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah implementasi ergonomic exercise untuk penurunan tekanan darah pada lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mendapatkan gambaran pelaksanaan ergonomic exercise untuk penurunan tekanan darah pada lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus, penulis dapat menggambarkan:

- a. Kondisi lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi sebelum tindakan ergonomic exercise di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
- b. Pelaksanaan tindakan ergonomic exercise untuk penurunan tekanan darah pada lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
- c. Respon atau perubahan setelah dilakukan tindakan ergonomic exercise pada lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon

- d. Analisis kesenjangan respon pada kedua lansia Ny.N dan Ny.S dengan hipertensi setelah dilakukan ergonomic exercise di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah sumber referensi dalam memberikan terapi ergonomic exercise untuk penurunan tekanan darah pada lansia dengan masalah hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan penulis dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan ergonomic exercise untuk penurunan tekanan darah.

- b. Bagi Klien

Diharapkan dapat meningkatkan dan menambah pengetahuan klien tentang tindakan ergonomic exercise untuk penurunan tekanan darah dan dapat dilakukan langsung oleh klien dan keluarga.

- c. Bagi Puskesmas

Diharapkan pemegang program dapat menerapkan dan mengembangkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi untuk penurunan tekanan darah.

E. Keaslian Data Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Data Penelitian Ergonomic Exercise

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan & Perbedaan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.	Shinta, C.P.D., Mulyaning-sih & Natshir, M. (2024)	Penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di 03/09 Petoran Jebres Surakarta	- Desain deskriptif - Pendekatan studi kasus - Subjek 2 lansia wanita - Waktu 2 minggu - Implementasi ergonomic exercise selama 4x/ 2 minggu	Hasil selama 4 kali penerapan senam dalam waktu 2 minggu didapatkan hasil tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan	Persamaan 1. Desain penelitian studi kasus 2. Implemetasi ergonomic exercise 3. Implementasi dilakukan di rumah Perbedaan 1. Dilakukan selama 4x dalam 2 minggu 2. 2 lansia wanita
2.	Tampubolon, V. D. & Siregar. N. (2024)	Penerapan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD tuna rungu wicara dan lanjut usia Kota Pematangsian-tar	- Desain deskriptif - Pendekatan studi kasus - Subjek 2 lansia pria - Waktu 3 hari - Implementasi ergonomic exercise selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit 1x/hari	Hasil selama 3 hari setelah dilakukan senam ergonomik didapatkan keluhan nyeri kepala pada kedua responden menurun	Persamaan 1. Desain penelitian studi kasus 2. Implemetasi ergonomic exercise 3. Implementasi dilakukan di rumah Perbedaan 1. Dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit sebanyak 1x sehari 2. 2 lansia pria