

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 miliar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2015 (Rudianto, 2013). Menurut survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010, jumlah penduduk dunia yang menderita hipertensi untuk pria sekitar 26,6% dan wanita sekitar 26,1% dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 29,2% (Apriany, 2012). Sesuai dengan data Riskesdas 2013, hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%. Hipertensi merupakan *silent killer*, dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing (*vertigo*), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), dan mimisan (Kemenkes RI, 2014).

Penyakit yang paling sering dialami oleh lansia di Indonesia menurut *Dept. of Health Household Survey on Health* yang dikutip dalam Azizah (2011) yaitu hipertensi dengan prosentase sebesar 15,7% peringkat pertama dan penyakit muskuloskeletal dengan prosentase sebesar 14,5% peringkat kedua dan diikuti oleh penyakit lainnya. Struktur penduduk dunia termasuk negara Indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya

jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Jumlah lansia di Indonesia berjumlah 19,3 juta (8,37% dari total keseluruhan penduduk Indonesia) pada tahun 2009 (Komnas Lansia, 2010). Di mana Jawa Tengah 11,16% menduduki peringkat ke 2, setelah Yogyakarta sebesar 14,04% (BPS, 2010).

Data dinas kesehatan Kabupaten Sukoharjo dilaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada tahun 2012 terdapat 37.865 kasus, untuk lansia dengan hipertensi sebanyak 15.250 lansia di seluruh wilayah kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan survey pendahuluan di puskesmas Polokarto diperoleh data bulan April 2015 jumlah lansia yang hipertensi sebanyak 257 lansia, terbagi dalam 14 desa. Desa Wonorejo merupakan urutan pertama kasus hipertensi pada lansia yaitu sebanyak 58 lansia. Pada saat mengikuti posyandu pada bulan April 2015, setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan alat spignomanometer terdapat 58 lansia yang mengalami hipertensi. Di desa Wonorejo jumlah posyandu lansia sebanyak 7 posyandu. Selain itu, berdasarkan data dari puskesmas Polokarto di Desa Wonorejo hipertensi merupakan penyakit terbanyak nomor 3 setelah ispa dan penyakit otot.

Banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi sehingga untuk mempertahankan kesehatan maka perlu adanya upaya-upaya baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, dan juga upaya lain seperti senam. Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Semua jenis senam dan aktivitas dengan olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Senam

ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas) (Widianti & Proverawati, 2010).

Berdasarkan survey pendahuluan pada tanggal 22 Juni 2015 di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto, Sukoharjo terdapat 55 orang lansia, setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan alat spigmomano-meter hampir semua lansia tersebut hipertensi, hasil wawancara dengan kader menjelaskan bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan lansia di Posyandu adalah senam lansia sekali dalam satu minggu, di samping itu untuk menjaga kestabilan tekanan darahnya mereka minum obat hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti menentukan judul :  
“Pengaruh Senam Ergonomi terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo”.

## **B. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

”Apakah ada pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan tekanan darah sebelum melakukan senam ergonomik.
- b. Untuk mendeskripsikan tekanan darah sesudah melakukan senam ergonomik.
- b. Untuk mengetahui pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu 3 RT 04 RW 03 Desa Wonorejo, Polokarto Sukoharjo.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini antara lain adalah :

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi peneliti

Mengaplikasikan teori metodologi penelitian untuk diterapkan dalam kegiatan nyata di lapangan, khususnya mengenai efektifitas senam ergonomik terhadap tekanan darah.

#### b. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan dapat mengembangkan lagi penelitian tentang efektifitas antara senam ergonomik terhadap tekanan darah.

#### c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya terapi non farmakologi untuk dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan memberi masukan pada pelayanan kesehatan untuk menginformasikan manfaat senam ergonomik dan mengajarkan senam ergonomik sebagai terapi untuk mengintervensi tekanan darah yang buruk.

### b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan memberi wawasan yang ilmiah mengenai manfaat senam ergonomik terhadap tekanan darah.

## E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian ini antara lain :

1. Anugerah, Ade (2010), judul penelitian: “Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah (Hipertensi) pada Penderita DM Tipe II”. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan metode one-group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Uji statistik yang digunakan yaitu uji Wilcoxon dengan *p-value* 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi berdasarkan uji statistik dengan *p-value* tekanan darah sistolik yaitu 0,002 dan *p-value* tekanan darah diastolik 0,009. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah pada subjek, lokasi, dan alat analisis data yang digunakan. Adapun

persamaannya adalah pada penggunaan rancangan dan variabel senam ergonomik sebagai variabel independen dan tekanan darah sebagai variabel dependen.

2. Rahmawati, dkk (2013), yang meneliti tentang “Pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran”. Penelitian ini bersifat *quasi experiment* dengan rancangan *non randomized pretest-posttest with control group design*. Metode pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 42 kelompok perlakuan dan 42 kelompok kontrol. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-whitney-U*. Hasil uji statistik uji *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai  $p=0,000$  dan  $p= 0,915$ . hasil analisa statistik dengan *Mann-whitney-U* sebelum dan setelah intervensi didapatkan nilai  $p=0,103$  dan  $p=0,000$ . Kesimpulan bahwa senam ergonomis dapat memperbaiki kualitas tidur lansia. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah pada subjek, lokasi, variabel dependennya dan alat analisis data yang digunakan. Adapun persamaannya adalah pada penggunaan rancangan dan variabel senam ergonomik sebagai variabel independen.
3. Idealita, NN (2011), penelitian tentang “Pengaruh Senam Ergonomik terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia diunit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang”. Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode *Quasi Experimental Design*. Populasi yang diteliti semua lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran. Jumlah sampel sebanyak 34

responden yang dibagi dalam kelompok kontrol dan intervensi. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan alat pengumpul data dengan Sphygmomanometer dan Stetoskop. Senam dilakukan 3 kali seminggu saat pagi hari pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Uji analisis data menggunakan t-test dependent dan t-test Independent. Kesimpulannya adalah : 1) Ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomis pada kelompok intervensi dengan nilai p-value  $0,000 < 0,05$ ; 2) Tidak ada perbedaan rata-rata skor tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol dengan nilai p-value  $0,144 > 0,05$ . 3) Ada pengaruh pemberian senam ergonomi terhadap skor tingkat depresi pada lansia ( $p\text{-value} = 0,017 < 0,05$ ). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah pada subjek, lokasi, dan penggunaan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Adapun persamaannya adalah pada penggunaan rancangan dan variabel senam ergonomik sebagai variabel independen serta alat analisis data dengan uji t-test.