

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pra lansia merupakan seseorang yang berusia 45-59 tahun. Pra lansia mengalami proses penuaan dalam berbagai aspek pada kehidupannya, baik pada aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi. Dalam aspek kesehatan, usia pra lansia bertambah maka keluhan penyakit semakin rentan terjadi, baik karena faktor penyakit ataupun karena faktor alami. Pada proses penuaan yang terjadi pada pra lansia, pra lansia mengalami perubahan fungsi tubuh. Proses penuaan disini merupakan proses yang mengakibatkan penurunan fungsi tubuh yang dialami oleh pra lansia meliputi perubahan psikologis, sosial, spiritual dan fisik. Pada perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia ialah lansia mengalami penurunan fungsi tubuh dalam menghadapi gangguan kesehatan dari luar maupun dari dalam tubuh, salah satu gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh pra lansia ialah pada sistem kardiovaskuler (Teguh, 2011).

Hipertensi merupakan keadaan darah di atas normal, seseorang dinyatakan hipertensi jika tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Junaidi, 2010). Hipertensi ialah penyakit yang berhubungan dengan sistem kardiovaskuler dan salah satu penyakit yang umum di jumpai masyarakat (Black & Hawks).

Menurut WHO (2013) tahun 2011 Negara maju menderita hipertensi diperkirakan 35%, sedangkan Negara berkembang mencapai 45%. Pada asia tenggara diperkirakan 36% penduduk menderita hipertensi (Triwibowo, Frilasari &

Hapsari, 2011). Penderita hipertensi di Indonesia prevalensinya terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riskesdes prevalensi di Indonesia tahun 2004 sekitar 14% dengan kisaran 13,4 – 14,6% sedangkan pada tahun 2008 meningkat menjadi 16 – 18% dan pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi sebesar 25,8%. Sedangkan data hipertensi pada tahun 2016 di provinsi Jawa Timur sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Legung jumlah data pra lansia didapatkan 202 lansia yang terbagi 86 laki-laki dan 116 perempuan. Dalam posyandu lansia yang diadakan di Desa Legung yang menderita hipertensi sebanyak 47 orang.

Hal ini dikarenakan pola makan serta pola gaya hidup lanjut usia tersebut yang tidak sehat, yang mengakibatkan hipertensi menduduki angka prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah penyakit yang berhubungan dengan sistem kardiovaskuler, dan tekanan darah tinggi juga menyebabkan gangguan ginjal (Griwijoyo & Sidik, 2012).

Untuk semua orang sangat penting menerapkan hidup sehat, terutama pada lansia. Karena lansia sangat rentan terhadap penyakit. Mencegah atau menangani merupakan suatu hal yang sangat penting. Untuk semua orang yang menderita hipertensi harus melakukan perubahan pola makan dan merubah gaya hidup. Hal yang harus dilakukan untuk menurunkan tekanan darah ialah dengan mengurangi konsumsi garam, mengurangi berat badan bagi obesitas, dan melakukan aktifitas fisik seperti senam.

Dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur paling sebentar 30 menit atau berapa hari perminggu. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi tekanan darah. Namun pada penderita hipertensi, perlu penanganan yang tepat, dalam melakukan senam harus dilakukan dengan benar. Hindari aktivitas yang bersifat kompetisi, karena akan memicu emosi dan membuat tekanan darah semakin meningkat (Bina et al, 2016).

Salah satu upaya untuk mencegah hipertensi ialah dengan terapa non farmakologi yaitu dengan melakukan latihan fisik seperti senam. Senam ergonomi merupakan gerakan otot yang mengoptimalkan posisi tubuh dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan kelelahan. Gerakan senam ergonomi ini dapat langsung mengoptimalkan seluruh sistem tubuh. Senam ergonomi dapat mengoptimalkan posisi tubuh antara lain, posisi tulang belakang, penglihatan (jarak dan pencahayaan), jangkauan (berdiri dan duduk), keselarasan tangan kanan dan tangan kiri serta posisi benda kerja sehingga diperoleh kenyamanan yang tinggi (Wratsongko, 2015).

Senam ergonomi dilakukan dengan kombinasi antara gerakan pernafasan dan otot. Melalui latihan relaksasi lansia di latih agar dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Gerakan senam ergonomi ini dapat langsung mengoptimalkan seluruh sistem tubuh, seperti sistem reproduksi, sistem perkemihan, dan sistem kardiovaskuler (Septiningrum, 2017)

Semakin bertambahnya usia pada pra lansia semakin banyak masalah kesehatan yang terjadi pada pra lansia, sehingga untuk mempertahankan kesehatan pada lansia perlu adanya upaya-upaya yang seperti, pola hidup sehat, pengobatan, perawatan, dan melakukan senam ergonomi (Setiawan 2014).

Senam ergonomi sangat penting dilakukan terutama bagi pra lansia yang menderita hipertensi, karena senam ergonomi berpengaruh terhadap tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu dari penjelasan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Ergonomi terhadap Tekanan Darah pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Legung Barat Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Hipertensi di Desa Legung Barat Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

untuk mengetahui pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada pra lansia hipertensi.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada pra lansia sebelum dilakukan senam ergonomi
- b. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada pra lansia setelah dilakukan senam ergonomi
- c. Untuk menganalisis pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada pra lansia hipertensi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada pra lansia hipertensi

### 1.4.2 Manfaat bagi akademik

Untuk menambah wawasan bagi peserta didik di program studi keperawatan

### 1.4.3 Manfaat bagi perawat

Sebagai tambahan pengetahuan dan ilmu keperawatan dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan.

