

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan sistole, yang tingginya tergantung umur individu yang terkena. Hipertensi juga dapat digolongkan menjadi hipertensi ringan (TD diastole 94-104), sedang (TD diastole 105-114), dan berat (Td diastolenya >115) (Tambayong,2000). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastol lebih dari 80mmHg (A.mutaqqin, 2009).

Menurut Widiyani, 2013 dalam Heri, heni& yustika (2015), Prevalensi hipertensi di seluruh dunia berdasarkan WHO pada tahun 2011 diperkirakan 40% negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan pada negara maju 35% dari pada Asia Tenggara diperkirakan 36% penduduk menderita hipertensi. Di Indonesia, menurut Profil Kesehatan Nasional tahun 2010 angka kematian akibat Hipertensi mencapai 4,81% dan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Timur tahun 2013 Pravelensi hipertensi di jawa timur untuk usia >18 tahun yang menderita penyakit hipertensi mencapai 26,2%, di kota malang mencapai 26,5% dan pravelensi hipertensi untuk kelompok umur 65-74 tahun mencapai 54,1% (Risksedas.2013).

Upaya-Upaya yang dapat dilakukan untuk menghambat atau mengurangi tekanan darah tinggi yaitu bisa dengan cara farmakologi (pengobatan medik) atau dengan cara non farmakologi. Cara non farmakologi yang dapat dilakukan adalah relaksasi autogenik, relaksasi progresif, nafas dalam, senam tai Chi, senam yoga,

aroma terapi, dan senam ergonomik. *Senam Ergonomik* merupakan senam yang bermanfaat untuk memelihara Kesehatan.

Senam Ergonomik dapat mengembalikan dan membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, serta memaksimalkan suplai oksigen ke otak (Madyo, 2005). Gerakan senam ergonomik ini diinspirasi dari gerakan-gerakan shalat seperti berdiri dan mengangkat tangan, rukuk, duduk dan sujud. Manfaat dari gerakan senam ergonomik adalah dapat meningkatkan, mempertahankan suplai darah dan oksigenasi otak secara maksimal(Padila,2013). Keuntungan dari gerakan senam ergonomik adalah gerakannya sangat anatomis dapat dilakukan dengan keadaan duduk ataupun berdiri, simpel, dan tidak berbahaya sehingga dapat dilakukan oleh semua orang dari anak-anak sampai orang tua(Madyo,2004). Jika Hipertensi ini tidak dicegah maka akan menyebabkan terjadinya komplikasi di dalam tubuh. Komplikasi dari hipertensi adalah stroke, infark Miokard, dan gagal ginjal (Triyanto, 2014).

Dari Hasil Penelitian Mayani Syahfitri, Safri,dan Jumaini (2015) tentang Efektifitas Senam jantung Sehat dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer, dimana sample penelitian ini berjumlah 32 responden dengan kriteria inklusi yaitu berada pada rentang usia 30-55 tahun, mempunyai tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, IMT  $\leq 25$ , dan berat badan  $\leq 65$ . Dari hasil penelitian ini didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan senam ergonomik kombinasi nafas dalam yaitu 162,13 mmHg dan 97,5 mmHg. Setelah dilakukan senam ergonomik kombinasi nafas dalam yaitu 145,25 mmHg dan 84,81 mmHg. Sedangkan tekanan darah yang sebelum dilakukan senam jantung sehat 157,38

mmHg dan 94,25 mmHg. Setelah diberikan senam jantung sehat yaitu 147,19 mmhg dan 85,94 mmHg. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa senam ergonomik relaksasi nafas dalam lebih banyak mengalami penurunan dibandingkan senam jantung sehat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan Hipertensi di Puskesmas Arjuno Kota Malang, jumlah klien usia 45-54 tahun yang menderita hipertensi 47 orang dengan jumlah laki-laki 17 orang dan jumlah perempuan 30 orang. Sedangkan pada usia 55-59 tahun berjumlah 33 orang dengan jumlah laki-laki 9 orang dan perempuan 24 orang. Sehingga jumlah keseluruhan klien yang menderita hipertensi untuk semua umur pada bulan desember 2016 mencapai 1929 jiwa. Berdasarkan wawancara dengan perawat di puskesmas Arjuno, klien yang mengalami hipertensi hanya mendapatkan terapi farmakologi (obat-obatan medik). Sedangkan berdasarkan wawancara terhadap 2 orang yang mengalami hipertensi yang sedang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Arjuno Kota Malang menyatakan bahwa responden belum mengenal tentang senam ergonomik.

Dilihat dari Penjelasan diatas peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang gambaran tekanan darah pada Klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomik di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan Uraian Latar Belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut, yaitu : “Bagaimanakah Gambaran Tekanan Darah pada Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Ergonomik Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomik di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Tempat Penelitian dan Responden**

Memberikan Informasi kepada pihak Puskesmas dan masyarakat mengenai pengaruh senam argonomik terhadap perubahan tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi di daerah tersebut, serta sebagai acuan dalam mengontrol tekanan darah yang hipertensi.

### **1.4.2 Bagi Pengembangan dan Riset Selanjutnya**

Dapat memberikan informasi pada pembaca dan penelitian selanjutnya mengenai tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik sehingga dapat mengembangkan sebuah penelitian yang lebih baik dan bermanfaat

#### 1.4.3 Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang gambaran tekanan darah klien yang melakukan senam ergonomik di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Malang, serta membantu klien yang mengalami hipertensi agar dapat menerapkan senam ergonomik dalam kegiatan sehari-hari guna untuk mengontrol tekanan darah yang tinggi dan menjadi stabil.