

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia dewasa madya adalah hipertensi. Munculnya masalah kesehatan pada usia dewasa madya disebabkan karena mayoritas dari mereka kurang memperhatikan kesehatan tubuh serta gaya hidup. Setiap tahun selalu meningkat dan diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat sekitar 1,65 miliar dari jumlah penduduk dewasa di dunia. Sedangkan di Indonesia diperkirakan penderita hipertensi meningkat menjadi 15 juta jiwa (Maryati, 2017). Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2019, perkiraan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur sekitar 11.952.694 jiwa, dan jumlah penderita hipertensi di Kota Malang sebanyak 221.539 orang, menempati urutan kedua dalam daftar 10 besar penyakit dalam tiga tahun terakhir (Dinkes, 2019), di Indonesia penyakit ini menyumbang angka kematian sebanyak 427.218 jiwa.(Asri et al., 2022).

Dampak hipertensi adalah dapat ditimbulkan jangka panjang maupun jangka pendek sehingga dapat menimbulkan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) yang tinggi (Irawan, Muhimmah and Yuwono, 2019). Terjadi penderita hipertensi di kota Malang sebanyak 221.539 orang yang didominasi oleh usia dewasa madya (Kemenkes., 2019). Pada penderita hipertensi rentan terkena penyakit pada usia dewasa madya dengan usia 40-60 tahun, di usia ini dapat menjadi faktor resiko besar yang berpengaruh munculnya penyakit hipertensi yang di karena seiring nya bertambah usia akan mulai muncul beberapa masalah kesehatan lainnya (Wahyuni, 2017). Terdapat 64,4% orang dari 227,270 penduduk di daerah Puskesmas Pandanwangi yang terkena penyakit hipertensi pada usia dewasa madya yang sudah termasuk ke dalam usia produktif. Jika pada usia ini tidak dapat mengatasi masalah hipertensi ini dengan tepat maka akan mengakibatkan penurunan produktivitas, maka penanganan penyakit hipertensi diperlukan penanganan yang tepat dan dilakukan sedini mungkin (Dinkes Kota Malang, 2022). Dari data Puskesmas Pandanwangi tahun 2023 pada bulan Januari didapatkan data usia dewasa madya 1160 orang yang

memiliki penyakit hipertensi pada tahun 2022, sedangkan pada 3 bulan terakhir yaitu bulan Oktober-Desember terdapat data usia dewasa madya 352 orang di Puskesmas Pandanwangi.

Salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan melakukan kombinasi senam ergonomis dan senam tera (Andari *et al.*, 2020). Studi sebelumnya menyatakan bahwa senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Andari *et al.*, 2020), dan untuk studi sebelumnya juga menyatakan bahwa senam tera juga dapat menurunkan tekanan darah yang signifikan (Taufandas, 2021) tidak hanya itu terdapat beberapa study sebelumnya juga mengatakan bahwa senam tera dapat menurunkan resiko curah jantung pada penderita hipertensi yang sangat ampuh (Sandy, 2022).

Ada beberapa faktor yang terjadinya hipertensi pada usia dewasa di wilayah Puskesmas Pandanwangi antara lain pasien hipertensi yang memiliki keluhan tidak mau mengunjungi Puskesmas secara teratur, dan tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga, kurangnya dukungan keluarga, kurangnya pemahaman dan kesadaran, kurangnya meminum obat secara teratur, dan kurangnya gaya hidup sehat (Dinkes Kota Malang, 2022). Akibatnya, penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pandanwangi tekanan darah yang cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat mencegah komplikasi hipertensi sejak dini dan dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi, terutama pada usia dewasa madya dengan melakukan kombinasi senam ergonomis dan senam tera. Kontrol tekanan darah yang baik pada usia dewasa madya dapat mencegah komplikasi yang lebih serius dari tekanan darah tinggi dan mempersiapkan kesehatan yang optimal. Jadi pada program kombinasi senam ergonomis dan senam tera selain untuk menurunkan tekanan darah juga dapat memelihara kesehatan fisik dan menjadikan senam yang efektif yang dapat dilakukan per individu /berkelompok.

Berdasarkan latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

sehingga diharapkan penderita hipertensi usia dewasa madya dapat melakukan upaya untuk mencegah mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi secara mandiri dan tidak terpacu pada terapi farmakologis, akan tetapi dapat juga menggunakan terapi non farmakologis yakni salah satunya melakukan kombinasi senam ergonomis dan senam tera.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pernyataan permasalahan pada peneliti ini “Bagaimana Pengaruh kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya Di wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi senam ergonomis dan senam tera.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.
3. Menganalisis Pengaruh kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi melalui metode non farmakologi.

1.4.2 Manfaat Bagi Responden

Dapat memberikan informasi sebagai jalan alternatif intervensi untuk menstabilkan tekanan darah selain melakukan terapi farmakologi. Responden dapat menerapkan latihan senam ergonomis dan senam tera tersebut secara mandiri dan juga mendapatkan manfaat selain menurunkan tekanan darah.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Sebagai dokumentasi ilmiah terkait pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada usia dewasa madya, serta sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada usia dewasa madya dengan hipertensi.