

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (Lanjut usia) adalah individu yang memasuki masa tua, di mana kinerja jaringan dan berbagai sistem tubuh mengalami penurunan. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah menjadi tidak stabil, berpengaruh pada fungsi organ secara keseluruhan, serta menurunnya aktivitas fisik (Yuniar, *et al.* 2022). Seiring bertambahnya usia, lanjut usia mengalami berbagai perubahan, terutama perubahan fisiologis, yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan alami maupun adanya penyakit (Rahmawati & Mulyaningsih, 2025). Salah satu perubahan signifikan terjadi pada sistem kardiovaskular, berupa berkurangnya elastisitas jaringan perifer yang dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan aterosklerosis, sehingga lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami hipertensi (Arwani, *et al.* 2023).

Hipertensi juga dikenal sebagai “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam (Prameswari & Wulandari, 2024). Berdasarkan data WHO (2023) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kementerian Kesehatan RI (2023) menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34.1% berdasarkan survei nasional di 2018, 1 dari 3 orang Indonesia mengidap penyakit hipertensi, bahkan angka ini meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah

(2021) jumlah estimasi penderita hipertensi berusia 15 tahun pada tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30, 4%.

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang dapat menurunkan fungsi organ tubuh dan memengaruhi kualitas hidup jika tidak ditangani secara tepat (Khomsah & Milindasari, 2023). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis meliputi pemberian obat antihipertensi, sedangkan pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui aktivitas fisik, seperti olahraga (Haripuddin, *et al.* 2021).

Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah (Septianingrum & Susanto, 2020). Salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam bentuk olahraga adalah senam ergonomik. Senam ergonomik jika dilakukan secara benar dan rutin akan dapat mengeluarkan hormon endorphen, yang berperan sebagai penenang suasana hati dan peredam rasa sakit setelah berolahraga (Yuniar, *et al.* 2023). Senam ergonomik merupakan suatu metode yang praktis, efektif, efisien, dan logis dalam memelihara kesehatan manusia. Senam ergonomik memiliki manfaat seperti mengurangi vasokonstriksi dan tekanan vaskular, membantu mengembalikan kelenturan sistem syaraf dan organ, melancarkan aliran darah ke otak, dan mengurangi resistensi pembuluh darah (Anita & Antoro, 2023). Senam ergonomik sering dipilih dibandingkan jenis senam lain untuk lansia dengan hipertensi karena risikonya lebih rendah (Haripuddin, *et al.* 2021).

Hasil penelitian (Arwani, *et al.* 2023) menunjukkan bahwa senam ergonomik mampu meningkatkan sirkulasi oksigen, kelenturan sistem saraf, elastisitas pembuluh darah, serta menurunkan resistensi pembuluh darah perifer sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang ditandai dengan penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah dilakukan senam ergonomik tiga kali seminggu selama 30 menit. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Mulyaningsih, 2025) menunjukkan bahwa senam ergonomik efektif memperlancar aliran darah, meningkatkan suplai oksigen ke otak, memberikan efek relaksasi melalui pelepasan hormon endorfin, serta menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi apabila dilakukan secara teratur sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan durasi 15–20 menit dari 165/101 mmHg menjadi 147/95 mmHg.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur Yogyakarta pada Desember 2025, diketahui bahwa jumlah lansia yang tinggal dan dirawat sebanyak 74 orang, terdiri dari 47 lansia laki-laki dan 27 lansia perempuan. Pengkajian awal menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta. Selain itu, hasil wawancara dengan pengelola panti mengungkapkan bahwa belum ada penelitian maupun penerapan senam ergonomik sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis ingin melakukan penerapan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana penerapan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh penerapan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY.

2. Tujuan Khusus

- a. Dilakukan hasil pengkajian pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY.
- b. Dilakukan analisa data pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY.
- c. Disusun diagnosis keperawatan pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY.
- d. Disusun Intervensi pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY.

- e. Dilakukan implementasi dan evaluasi pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur DIY.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini berkaitan dengan keperawatan gerontik pada pasien lansia penderita hipertensi melalui penerapan senam ergonomik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan referensi di bidang keperawatan gerontik, khususnya terkait penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Dapat menjadi acuan dalam penerapan senam ergonomik sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

b. Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur DIY

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan kegiatan senam ergonomik sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di BPSTW Budi Luhur.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pertimbangan dan acuan untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam mengenai penerapan senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

F. Keaslian Penelitian

1. “Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia” (Anita, *et al.* 2023)

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan (Juni–Juli 2023) di UPTD Puskesmas Kota Agung Kabupaten Tanggamus dengan jumlah responden sebanyak 20 orang lansia. Pengukuran tekanan darah dilakukan untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun” (Haryati & Kristanti, 2020)

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest–posttest* untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Populasi penelitian adalah

seluruh lansia di Desa Gunungsari sebanyak 257 orang, dengan teknik *nonprobability purposive* sampling sehingga diperoleh 38 responden. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomik. Analisis data menggunakan uji *T-test* berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 154,47 mmHg menjadi 140,79 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 80,79 mmHg menjadi 77,89 mmHg. Nilai *p* value sistolik = 0,000 dan *p* value diastolik = 0,010, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. “Pengaruh Terapi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” (Jumari & Putri, 2021)

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental one group pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh terapi senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Citapen, Ciawi, Bogor dengan jumlah sampel 20 responden yang dipilih menggunakan total sampling. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi senam ergonomik. Analisis data menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 155 mmHg menjadi 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 93 mmHg menjadi 86 mmHg setelah diberikan intervensi. Nilai *p* value = 0,000 ($p < 0,05$)

yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. “Efektivitas Senam Ergonomik Penderita Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Lanjut Usia di Kota Parepare” (Haripuddin, *et al.* 2021)

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan *one group pretest–posttest* untuk menilai efektivitas senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 69 orang. Intervensi senam ergonomik diberikan selama 3 minggu sebanyak 6 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan senam ergonomik.

5. “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Wage Kwadungan Ngawi” (Hidayah, *et al.* 2024)

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test* untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan di Dusun Wage, Desa Purwosari, Kecamatan Kwadungan, Kabupaten Ngawi dengan jumlah responden

sebanyak 40 orang lansia. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam ergonomik. Hasil analisis menggunakan *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.