

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan "darah tinggi" karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Hipertensi disebut juga "*the silent killer*" karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala, disamping sebutan tersebut penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular karena penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya (Marbun & Hutapea, 2022). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan, menjadi penyebab kematian kedua di Indonesia setelah stroke. Jumlah individu di dunia terus mengalami peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik yang kemudian akan berhubungan dengan kematian karena berbagai penyakit sehubungan dengan tekanan darah tinggi (Kartika et al., 2021).

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup (life style), dimana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit. Dan faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik (Fadlilah et al., 2020).

Menurut *American Heart Association* (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%, dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%, jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.686.430 penduduk. Data dari Dinkes Tuban tahun 2019 Jumlah penderita hipertensi sebanyak 295.706 orang, Pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi tahun sebanyak 295.706 orang (Dinkes Jawa Timur, 2020).

Berdasarkan survei awal pada tanggal 20 januari 2025 di Puskesmas Widang Kabupaten Tuban, diperoleh bahwa penyakit hipertensi masuk dalam 3 besar penyakit terbanyak yang ada di Puskesmas Widang Kabupaten Tuban, dari hasil observasi peneliti didapatkan pasien hipertensi sebanyak 24 dari 43 pasien (56%). Dari data prevalensi tersebut didapatkan, Pasien hipertensi derajat 1 sebanyak 14 pasien (33%), pasien hipertensi derajat 2 sebanyak 6 pasien (14%), dan pasien derajat 3 sebanyak 4 pasien (9%).

Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran

darah (Marbun & Hutapea, 2022). Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi jika hipertensinya sudah bertahun-tahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran (Rahmadhani, 2021).

Hipertensi dibagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat stenosis arteri renalis dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifaktor. Sedangkan, hipertensi primer belum diketahui penyebabnya. Hipertensi primer diperkirakan disebabkan oleh faktor keturunan (riwayat kesehatan keluarga), umur (jika umur bertambah maka tekanan darah meningkat), jenis kelamin (pria lebih tinggi dari perempuan) atau faktor gaya hidup tidak sehat yang terdiri dari konsumsi garam berlebih, obesitas, stres, merokok, mengonsumsi alkohol, dan jarang berolahraga (Kartika et al., 2021). Dampak hipertensi apabila tidak teratasi dapat menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ seperti gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati hingga kebutaan (Falo et al., 2023).

Penanganan hipertensi dapat diberikan dengan penanganan farmakologi dan nonfarmakologi, contoh penanganan farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan seperti amlodipine dan captopril, untuk penanganan nonfarmakologi bisa dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam. Senam yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi seperti, senam tera, yoga, senam kegel dan salah satunya senam ergonomik (Fernalia et al., 2021). Gerakan senam ergonomik memiliki lima gerakan yaitu, gerakan berdiri sempurna, lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, dan berbaring pasrah. Dari gerakan-gerakan tersebut yang

bisa menurunkan tekanan darah adalah gerakan duduk perkasa karena gerakan ini membuat otot dada serta sela iga menjadi kuat sehingga rongga dada lebih besar dan paru berkembang dengan baik agar dapat menghisap oksigen lebih banyak dan menambah aliran darah ke tubuh (Ayatullah & Wahidah, 2023).

Senam ergonomik merupakan perpaduan antara gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan perut untuk perlahan-lahan mengangkat dan sepenuhnya mengembangkan tulang rusuk. Teknik pernafasan ini dapat memijat jantung melalui kestabilan diafragma, membersihkan sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan ke seluruh tubuh (Basri Nopo et al., 2022). Senam ergonomik dapat meningkatkan metabolisme, suhu tubuh, dan meningkatkan homeostasis sehingga akan mempengaruhi posisi, kelenturan sistem syaraf dan pembuluh darah, disaat pembuluh darah mengalami kelenturan, pembuluh darah yang mengendur atau rileks dapat membuat tekanan darah menurun (Handayani et al., 2023).

Senam ergonomik juga bisa dikombinasikan dengan pemberian terapi relaksasi untuk mengontrol kecemasan yang dapat menurunkan tekanan darah (Sholehudin & Rizka Yunita, 2024). Teknik relaksasi yang diberikan ialah murottal Al-quran, lantunan Al-quran sangat berpengaruh terhadap tubuh manusia, karena mampu mengaktifkan hormon endorfin secara alami, sehingga tekanan darah dapat menurun dan memperlambat denyut nadi, banyak diketahui surah dalam Al-quran yang bisa membantu memberikan kesembuhan salah satunya adalah surah Al-kahfi, terapi murottal menggunakan surat Al-kahfi memberikan ketenangan pada klien,

sehingga berguna untuk menurunkan tekanan darah, Surat Al-Kahfi memiliki keutamaan yaitu Allah memberikan ketentraman hidup (Ardiastuti & Rejeki, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan (Sholehudin & Rizka Yunita, 2024). Yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari Terapi Murottal Al-quran dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis menemukan solusi untuk menurunkan tekanan darah dengan menggabungkan terapi nonfarmakologis melakukan senam ergonomik dengan murrotal Al-quran terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan pertanyaan masalah :  
“ Apakah ada pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang? ”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui dan menganalisi pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah Pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum melakukan senam ergonomik dan mendengarkan murottal Al-quran di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

- 2) Mengidentifikasi tekanan darah setelah melakukan senam ergonomik dan mendengarkan murottal Al-quran di Wilayah kerja Puskesmas Widang.
- 3) Menganalisis pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah Pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Bagi Akademis**

Secara ilmiah penelitian ini merupakan sumbangan bagi pengetahuan khususnya dalam penanganan hipertensi dengan cara melakukan senam ergonomik dan mendengarkan murottal Al-quran yang mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Widang.

##### **1.4.2. Bagi praktisi**

##### **1. Bagi Profesi**

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran maupun ide untuk perawat dalam pemberian pengetahuan tentang pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah.

##### **2. Bagi Peneliti**

Menambah ilmu dan wawasan serta pengalaman pembelajaran mengenai pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat menjadi acuan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah.

##### **4. Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan serta informasi bagi responden tentang pengaruh senam ergonomik dan murottal Al-quran terhadap tekanan darah.

