

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

PTM atau penyakit tidak menular menjadi salah satu penyebab kematian di Indonesia, dimana penyakit ini merupakan masalah kesehatan yang penting sehingga dalam waktu yang sama, morbiditas dan mortalitas PTM meningkat. (Saputra & Anam, 2016). Menurut Muhammadun (2010) mengatakan gaya hidup masyarakat sekarang lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut banyak mengandung lemak, protein, tinggi garam dan rendah serat. (Astuti & Safitri, 2017).

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien yang berusia 60 tahun ke atas, tetapi belakangan ini kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat juga meningkat. (Tirtasari & Kodim, 2019). Dari hasil Riskesdas yang terbaru pada tahun 2018, prevalensi kejadian Hipertensi mencapai 36%. (Tirtasari & Kodim, 2019).

Menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia, hipertensi ditandai pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 dan 90 mmHg dengan pengukuran berulang. (Palmer & Williams, 2018). Menurut hasil pengukuran dari JNC VII Hipertensi dikatakan bila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik mencapai >90 mmHg. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal yang merupakan penyebab dari penyakit kardiovaskular. (Ansar J, Dwinata I, 2019).

World Health Organization (2019) mengestimasikan prevalence secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia.(Kementrian Kesehatan, 2019). WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan diseluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara laki laki yaitu 1 di antara 4.(Kementrian Kesehatan, 2019). Dari sejumlah penderita tersebut, kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang mereka miliki.(Kementrian Kesehatan, 2019).

Prevalensi di Indonesia berdasarkan hasil dari Riskesdas tahun 2018, yaitu sebesar 34,1% dengan prevalence tertinggi di Kalimantan Selatan sebanyak 44,1%. (Ariani, 2019). Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur >18 tahun menurut Provinsi, Riskesdas tahun 2018, Provinsi Bali sebesar 11.242.(Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Puskesmas II Denpasar Selatan tercatat penderita hipertensi usia lebih dari 15 tahun sebanyak 9,525 jiwa.(Dinas Kesehatan Kota, 2018). Sebanyak 177.627 perkiraan penderita hipertensi di Kota Denpasar, 15,54% sudah mendapatkan pelayanan sesuai standar, pada tahun 2018 sebanyak 7,6%. (Darmawan, 2019).

Menurut Anggraini (2015), menyebutkan senam dapat merilekskan pembuluh darah dan juga untuk menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas pengurangan pompa jantung. (Hariawan & Tatisina, 2020). Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada orang yang rajin berolahraga akan berkontraksi lebih sedikit dibanding yang jarang berolahraga. Latihan fisik dalam bentuk senam dapat menyebabkan menurunnya denyut jantung yang mengakibatkan penurunan cardiac output sehingga tekanan darah menyebabkan penurunan.(Hariawan & Tatisina, 2020). Terapi non

farmakologi seperti senam aerobik mampu menurunkan tekanan darah setelah diberikan terapi selama 30-45 menit. Senam aerobik juga dapat mendorong jantung bekerja lebih optimal, frekuensi jantung yang meningkat dan menaikkan kekuatan pemompaan jantung yang baik terhadap kebutuhan oksigen dan jantung tidak perlu berdenyut dengan cepat untuk memompa darah sehingga akan menyebabkan kecepatan jantung menurun, curah jantung menurun dan penurunan resistensi perifer total sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.(Indrawati dkk., 2017).

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Jika mempengaruhi jantung, dapat menyebabkan infark miokard, penyakit jantung koroner, dan gagal jantung kongestif; jika mempengaruhi otak, dapat menyebabkan stroke dan ensefalopati hipertensi; jika mempengaruhi ginjal, dapat menyebabkan gagal ginjal kronik, dan bila mengenai mata akan timbul hipertensi retinopati. (Nuraini, 2015). Akibat buruknya dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada kasus stroke, gagal ginjal dan gagal jantung, diantara berbagai komplikasi yang mungkin terjadi, penyakit yang sangat serius dapat mempengaruhi psikologi pasien.(Nuraini, 2015).

Untuk itu kita sebagai perawat dalam memberikan informasi agar masyarakat yang sehat maupun yang terkena hipertensi dapat melaksanakan olahraga.(Sianipar & Putri, 2018). Olahraga yang biasanya dilakukan seperti senam secara rutin karena dapat menambah pengetahuan dalam pengendalian tekanan darah yang dapat dilakukan di rumah tanpa mengeluarkan biaya yang banyak sehingga hipertensi dapat dikendalikan.(Sianipar & Putri, 2018)

Pencegahan hipertensi dapat kita lakukan dimulai antara ibu dan anak melalui menyusui dan mencegah terjadinya autoimunitas.(Lisiswanti & Dananda, 2016). Dalam beberapa tahun terakhir, jelas bahwa aktivasi sistem kekebalan adaptif memainkan peran penting dalam perkembangan dan pemeliharaan hipertensi.(Lisiswanti & Dananda, 2016). Pencegahan hipertensi lainnya yang dapat kita lakukan yaitu dengan makan makanan yang mengandung gizi seimbang, olahraga teratur dan penggunaan antihipertensi. (Lisiswanti & Dananda, 2016).

Berdasarkan hasil survey awal pendahuluan yang dilakukan pada 40 masyarakat di Gang IX A1 di wilayah Kelurahan Renon dengan wawancara mengenai senam aerobik didapatkan 30 responden yang tidak mengerti mengenai pencegahan Hipertensi dengan senam aerobik pada rentang usia 20-50 tahun dengan alasan tidak mengetahui manfaat senam Aerobik untuk pencegahan Hipertensi dan 10 diantaranya mengetahui mengenai manfaat Senam Aerobik untuk Pencegahan Hipertensi. Dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran Pengetahuan Senam Aerobik pencegahan Hipertensi pada Masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat di Gang IX A1 Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2021?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat di Gang IX A1 Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2021

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di Gang IX A1 Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2021
- b. Mengidentifikasi Gambaran Pengetahuan Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat di Gang IX A1 Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2021

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi dalam penurunan tekanan darah dengan Senam Aerobik pada Masyarakat dalam pencegahan kasus Hipertensi di Gang IX A1, Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2021.
- b. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai Senam Aerobik untuk menurunkan kasus Hipertensi.

c. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan serta meningkatkan mutu terutama pada tingkat pengetahuan Senam Aerobik pencegahan Hipertensi pada masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi perkembangan IPTEK Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan khususnya perawat, untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan mengenai Pengetahuan Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat di Gang IX A1, Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk pencegahan hipertensi dengan Senam Aerobik

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah peneliti mempunyai pengetahuan serta wawasan yang baru mengenai Pengetahuan Masyarakat dengan Senam Aerobik untuk Pencegahan Hipertensi.