

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi memberikan pengaruh besar pada seluruh dimensi kehidupan masyarakat. Pengaruh yang diberikan menyebabkan berubahnya gaya hidup dan sosial ekonomi masyarakat pada semua kalangan usia. Perubahan ini juga menasar bidang kesehatan dengan terjadinya transisi pola penyakit yang pada awalnya didominasi oleh penyakit menular dan kini telah berpindah ke Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi prioritas dalam dunia kesehatan di Indonesia secara global adalah hipertensi.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 100 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol. (Kemenkes.RI, 2014).

Menurut WHO (2019) Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% dan wilayah Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 18%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25%. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi nasional di Indonesia pada penduduk > 18 tahun sebesar

34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Provinsi Papua sebesar 22,2%. Provinsi Bali memiliki prevalensi hipertensi sebesar 29,87% (Riskesdas, 2018). Data yang didapat di Provinsi Bali tahun 2018, Hipertensi menurut Kabupaten/kota Provinsi Bali, Riskesdes 2018. Prevalensi Hipertensi berdasarkan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥ 18 , Kabupaten Karangasem menempati posisi tertinggi dengan jumlah 35,30%, diikuti dengan Kabupaten Tabanan (35,12%), Kabupaten Bangli (34,09), Kabupaten Buleleng (32,19 %), Kabupaten Jembrana (30,25%), Kabupaten Badung (29,33 %), Kabupaten Klungkung (28,88%), Kabupaten Gianyar (27,67%) dan yang terakhir Kota Denpasar (24,64%) (Riskesdas, 2018).

Dinas Kesehatan Provinsi Bali mencatat terjadi peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya yakni pada tahun 2019 dinas kesehatan mencatat keseluruhan kasus hipertensi mencapai 820.878, laki-laki yang terkena hipertensi sebanyak 427.628, perempuan 393.250 kasus. Prevalensi hipertensi tahun 2019 di Kabupaten Gianyar yang terdiagnosa hipertensi yaitu laki-laki berjumlah 4,280, perempuan 5,279 keseluruhanya sebanyak 9,559 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar mencatat hasil pengukuran/deteksi dini tekanan darah tinggi untuk tahun 2019 jumlah sasaran sebanyak 84.646 penduduk > 15 tahun. Pervalensi hipertensi yang baru mendapat pelayanan kesehatan mencapai 36.641 (43.3 %). Puskesmas Payangan menduduki urutan ke dua setelah Sukawati dengan kasus hipertensi, jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Payangan tercatat laki-laki 4,280 kasus, perempuan 5,279 kasus, keseluruhan kasus hipertensi di Puskesmas Payangan adalah 9,559 kasus (Dinas

Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan di UPTD Puskesmas Payangan, angka kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan pada tahun 2020 sebanyak 9,080 jiwa, dan penderita hipertensi yang berusia 15-59 berjumlah 7,217 jiwa.

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khas sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala akan terasa secara tiba-tiba saat terjadi peningkatan tekanan darah. Namun demikian, terdapat beberapa gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, sulit tidur, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah, dan mata berkunang-kunang (Tirtasari & Kodim, 2019).

Faktor resiko terjadinya hipertensi terbagi kedalam dua faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu obesitas, kurang berolahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme, stress, dan pola makan (Puspitasari et al., 2017).

Tujuan pengobatan hipertensi adalah untuk mencegah morbiditas dan mortalitas akibat tekanan darah tinggi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, otak dan ginjal. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi adalah pengobatan menggunakan obat anti hipertensi. Sedangkan non farmakologi salah satunya dengan cara melakukan aktifitas fisik senam dengan teratur (Arum, 2019).

Gaya hidup merupakan faktor penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda. Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat berupa kurangnya aktivitas fisik salahsatunya senam. Alasan masyarakat biasanya tidak melakukan aktivitas fisik karena sibuk bekerja sehingga tidak memiliki waktu luang untuk berolahraga, malas berolahraga karena melelahkan. (Sriani et al., 2016).

Meningkatnya ketahanan jantung dengan cara senam hipertensi 3 kali dalam 1 minggu, rata-rata orang dapat mengurangi 18 pon berat badan dalam satu tahun tanpa harus melakukan diet. Senam dapat membantu menurunkan lemak dan memperkuat otot. Keaktifan Pembuluh Jantung dengan senam 2 atau 3 kali dalam 1 minggu dalam waktu 10 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung (Sabar Surbakti, 2014).

Senam hipertensi merupakan salah satu cara menjaga kebugaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat pada fase istirahat(Sapto, 2019).

Senam anti hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan melakukan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan

meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis(Rizka Inna, 2018).

Menurut penelitian (Sumartini, 2019) Dengan judul Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. Metode penelitian ini menggunakan metode rancangan pra-eksperimen, *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel 30 orang yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, yang dilakukan dua kali seminggu selama empat minggu. Data tekanan darah dianalisa menggunakan *paired sampel t-test* dengan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida.

Upaya yang bisa dilakukan penderita hipertensi perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui status hipertensi dan melakukan aktivitas senam hipertensi secara rutin untuk mengurangi risiko

terjadinya hipertensi. Khusus bagi penderita hipertensi perlu meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi obat hipertensi.

Meningkatkan kebiasaan untuk senam hipertensi secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dengan dukungan untuk memperbaiki gaya hidup. Dengan demikian penulis memilih untuk meneliti Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga dapat ditarik kesimpulan terkait masalah tersebut.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini adalah” Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastole sebelum dilakukan senam hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistole dan diastole setelah dilakukan senam hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.

- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Payangan Tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang di peroleh, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Manfaat dari penelitian ini dapat di bagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, antara lain:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan informasi ilmiah di bidang keperawatan mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- b. Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai pembedahan pustaka bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serupa terkait pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan berdasarkan pada kelemahan dari penelitian ini agar dapat di kembangkan dengan media kesehatan lainnya.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan pertimbangan atau masukan bagi petugas kesehatan terkait penanganan pasien hipertensi dipuskesmas maupun di masyarakat.
- b. Hasil penelitian ini dapat di jadikan pedoman bagi perawat dalam melakukan perawatan maupun edukasi terhadap masyarakat terkait penyakit hipertensi.