

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Definisi sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau cacatan (Effendi dan Makhfudli, 2009). Kehidupan masyarakat saat ini mengikuti perkembangan jaman yang semakin maju, terutama dalam hal gaya hidup yang lebih modern. Kemajuan teknologi juga mempengaruhi kehidupan masyarakat dalam mempermudah seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Ini mengakibatkan perubahan pada perilaku masyarakat yang cenderung kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minum-minuman beralkohol, merokok, dan kurang berolahraga (Susilo dan Wulandari, 2011).

Hal tersebut dapat memicu timbulnya berbagai masalah kesehatan di antaranya hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan di masyarakat, karena hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai *The Silent Killer* (Rahman, 2007). Hipertensi merupakan penyakit urutan kedua setelah infeksi saluran pernafasan bagian atas akut dari sepuluh besar penyakit rawat jalan di rumah sakit tahun 2010 (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan

masyarakat di seluruh dunia. Jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat.

Berdasarkan data WHO tahun 2010 menunjukkan bahwa di seluruh dunia terdapat sekitar 976 juta orang atau kurang lebih 26,4% penduduk dunia mengindap penyakit hipertensi dan hampir 7,1 juta kematian setiap tahunnya akibat dari hipertensi atau sekitar 13% dari total kematian. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia terdapat 34,1% penduduk mengalami hipertensi. Di Indonesia hipertensi tertinggi di terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 44,1% dan terendah di Provinsi Papua yaitu sebanyak 22,2%. Ini dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun keatas. Di Jawa timur terdapat 36,1% orang menderita hipertensi (Riskedes, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun (2017) masyarakat yang paling banyak terkena hipertensi berada di Puskesmas Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo yaitu sebanyak 2928 orang dan penderita hipertensi yang paling banyak mengikuti program PROLANIS berada di Puskesmas Sukorejo yaitu sejumlah 161 orang.

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor di antaranya adalah gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat dari obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung. Hipertensi pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit dikontrol. Bahaya dari penyakit hipertensi itu sendiri dapat memicu rusaknya berbagai organ tubuh diantaranya: ginjal, otak, jantung, mata, menyebabkan resistensi pembuluh darah dan stroke (Susilo dan Wulandari, 2011). Bila hipertensi dibiarkan tanpa

pengobatan maka tekanan darahnya akan terus meningkat secara bertahap dan mengakibatkan kerja jantung yang berlebihan (Wahdah, 2011). Peningkatan tekanan darah diatas normal dapat mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas.

Cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit hipertensi diterapkan dengan semboyan SEHAT yaitu menyeimbangkan gizi, hindari rokok, hindari stress, pantau tekanan darah dan teratur berolahraga. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat dari perubahan fungsi tubuh (Muhammadun, 2010). Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani. Diantara manfaat dari olahraga yaitu melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolestrol jahat dan menaikkan kolestrol baik. Olahraga juga bermanfaat membakar kalori, meningkatkan kesinambungan dan koordinasi otot dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Menurut Setiawan (2013) belum banyak masyarakat yang tahu tentang terapi senam hipertensi sebagai salah satu cara menurunkan tekanan darah, karena sebagian besar masyarakat memilih menggunakan obat (terapi farmakologi) untuk menurunkan tekanan darah. Penanganan hipertensi dapat di lakukan dengan terapi non farmakologis, salah satunya adalah senam hipertensi. Terapi ini adalah terapi positif yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung.

Senam hipertensi merupakan salah satu solusi yang ditawarkan yang dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Senam hipertensi adalah salah satu upaya untuk mengurangi berat badan dan mengurangi stress yang merupakan dua faktor yang dapat mempertinggi terjadinya hipertensi (Vitahealth, 2004). Dengan melakukan gerakan yang tepat selama 30 menit sebanyak 2 kali per minggu, dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 10 mmHg pada bacaan siastolik dan diastolik. Sebagai perawat dan tenaga kesehatan yang profesional perlu mengetahui asuhan keperawatan yang tepat yang dapat diberikan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Tindakan senam ini dapat menggantikan ketergantungan obat pada penderita hipertensi. Oleh karena itu perlu adanya pengkajian lebih lanjut tentang pemberian senam hipertensi pada penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada semua golongan maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan: “Apakah Senam Hipertensi Berpengaruh Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi ” di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi ” di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan tindakan senam hipertensi pada penderita hipertensi di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah dilakukan tindakan senam hipertensi pada penderita hipertensi di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.
3. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi IPTEK

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang telah didapat dan dapat sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai pengaruh senam Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah.

2. Bagi Institusi

Bagi dunia pendidikan keperawatan khususnya Institusi Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dapat

digunakan untuk mengembangkan ilmu dan teori keperawatan khususnya mata kuliah Asuhan Keperawatan Komunitas.

3. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi tugas akhir penelitian sebagai syarat kelulusan sebagai Sarjana Keperawatan dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama menjalani pendidikan keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, serta menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan peneliti.

4. Bagi Peneliti Lebih Lanjut

Karya tulis ini diharapkan dapat digunakan peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk meneliti lebih lanjut tentang tekanan darah, hipertensi dan senam hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi tentang senam hipertensi sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi individu masyarakat, khususnya penderita hipertensi untuk menerapkan senam hipertensi sebagai salah satu cara menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Tempat Penelitian

Karya tulis ini diharapkan mampu menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi.

1.5 Keaslian penelitian

Penelitian- penelitian yang telah dilakukan terkait dengan Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah adalah sebagai berikut:

1. Mariana Christiani Sunkudon (2015) dengan judul penelitian Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Kelompok Lansia Gimn Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia serta pengaruh senam lansia terhadap stabilitas tekanan darah. Desain penelitian yang diunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pre test and post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 49. Pengumpulan data meggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menggunakan uji t berpasangan, perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam lansia, pertemuan I nilai $P(0.083) > \alpha(0,05)$ II $P(0.044) < \alpha(0,05)$ III $P(0.322) > \alpha (0,05)$. Perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah senam lansia, pertemuan I didapat nilai $P(0.000) < \alpha(0,05)$ II $P(0.001) < \alpha(0,05)$ III $P(0.013) < \alpha(0,05)$ tidak terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah sistolik dan terdapat

pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah diastolik pada kelompok lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kecamatan Langowan Barat Kabupaten.

- a. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel independen yang akan diteliti dan tempat penelitian.
 - b. Persamaan sama-sama meneliti tentang pengaruh senam, desain penelitian (*experiment*).
 - c. Penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada senam terhadap stabilitas tekanan darah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah.
2. Totok Hernawan (2017) dengan judul penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangana *pre experiment design One Group Pre-test Post-tes*. Tehnik sampling yang digunakan adalah *teknik sampling jenuh* dengan jumlah sampel 28 lansia yang mengalami hipertensi. Pengumpulan data menggunakan Sphygmomanometer terkalibrasi, sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil dari penelitian ini adalah tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehypertension (39%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam

hipertensi sebagian besar adalah normal (56%), dan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta (p-value = 0,001).

- a. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada objek yang akan diteliti dan tempat penelitian.
 - b. Sedangkan persamaanya adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh senam hipertensi, desain penelitian (*experiment*)
 - c. Penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada penurunan tekanan darah pada lansia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada perubahan tekanan darah pada semua golongan yang menderita hipertensi.
3. Misbakhul Anwari (2018) dengan judul penelitian Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pre experiment design One Grup Pre test Post Test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang hadir dalam kegiatan senam. Hasil dari penelitian ini adalah Tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah prehypertension (87,5%), tekanan darah setelah diberikan intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (87,5%) dan terdapat pengaruh senam anti hipertensi

terhadap tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember (p value = 0,001)

- a. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada objek yang akan diteliti dan tempat penelitian.
- b. Sedangkan persamaannya sama-sama meneliti tentang pengaruh senam, desain penelitian (*experiment*).
- c. Penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada senam hipertensi untuk lansia, sedangkan penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah semua golongan yang menderita hipertensi.

