

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg (Wijayaningsih, 2013).

Menurut Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2015), penemuan kasus hipertensi tahun 2015 di Jawa Tengah sejumlah 344.003 dengan persentase hipertensi tertinggi adalah Wonosobo yaitu 42,82 persen, diikuti Tegal 40,67 persen, dan Kebumen 39,55 persen. Kebanyakan penderita hipertensi itu berada di daerah pedesaan dibandingkan daerah perkotaan dengan prevalensi 31% vs 23,7%. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya kesadaran, pengetahuan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan perilaku hidup yang tidak sehat. Tekanan darah tinggi dianggap mempertinggi faktor resiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) karena tekanan darah yang meninggi akan merusak dinding pembuluh nadi dan mempercepat proses penebalan (aterosklerosis) serta mempersempit pembuluh-pembuluh nadi. Prevalensi kejadian hipertensi sangat tinggi pada lansia, yaitu 60%-80% pada usia diatas 65 tahun. Tidak sedikit orang yang menganggap penyakit hipertensi pada lansia adalah hal biasa. Sehingga mayoritas masyarakat menganggap remeh penyakit ini. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai

macam komplikasi antara lain gagal jantung dan stroke (Muhammad, 2010).

Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh (Muhammad, 2010). Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani, diantara manfaat dari olahraga adalah melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Olahraga juga bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, meningkatkan kekebalan tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olah raga pada usia lanjut dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Penelitian yang telah dilakukan di Jepang memberikan salah satu bukti bahwa olahraga yang teratur sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah (Williams & Wilkins, 2011).

Hubungan senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah lansia sebagaimana disimpulkan dalam penelitian Wahyuni (2015). Penelitian menunjukkan terjadinya perbaikan tekanan darah pada lansia namun tidak mencapai taraf signifikansi yang diinginkan. Tidak tercapainya perbaikan tekanan darah yang diinginkan disebabkan adanya faktor perancu yang berhubungan dengan tekanan darah lansia antara lain pola makan, stress, aktivitas fisik, genetik serta farmakologi dalam

penelitian yang tidak dapat dikendalikan. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010) mengatakan dengan 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. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup (terapi non farmakologis) dan terapi farmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik tersebut bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Setiawan dkk., 2012).

Mekanisme Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Senam 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 senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energy. 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. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merileksasikan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Mahardani, 2010).

Pengaruh senam dalam menurunkan tingkat hipertensi sejalan dengan penelitian Margiyati (2010) terdapat pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, 91,67% responden mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 10,69 mmHg dan diastolik 6,11 mmHg. Sama halnya dengan penelitian Moniaga (2013) tentang pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan dari awal

sebelum melakukan kegiatan senam bugar lansia sampai minggu ke 3 perlakuan didapatkan tekanan darah sistolik pada klien mengalami penurunan yang menunjukkan perbedaan, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami kenaikan dan tidak menunjukkan perbedaan tapi masih dalam batas normal.

Berdasarkan hasil pendataan pada tanggal 22 februari 2020 pada warga RW 02 di desa pekaja di dapatkan hasil sebanyak 38 orang penderita hipertensi. Didapatkan 21 orang menderita hipertensi ringan (stadium 1), 13 orang menderita hipertensi sedang (stadium 2), 3 orang menderita hipertensi berat (stadium 3) dan 1 orang menderita hipertensi maligna ( stadium 4) . Upaya yang di lakukan dalam mengatasi tekanan darah tinggi yaitu dengan mengkonsumsi obat yang di dapatkan dari fasilitas kesehatan (rumah sakit). Berdasarkan wawancara diatas responden belum pernah melakukan metode penurunan tekanan darah dengan cara nonfarmakologi seperti : penerapan senam hipertensi.

Dalam penelitian Ufy Nadziyati (2019) yang dilakukan dipuskesmas belik dengan jumlah responden 2 lansia yang diberikan senam selama 30 menit dengan 2 kali dalam seminggu dalam waktu yang berbeda. Hasil penelitian ini didapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas mendasari penulis untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi”.

## **B. Rumusan masalah**

Rumusan masalah dalam penulisan ini yaitu “ bagaimana penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ?“.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Untuk menggambarkan penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan Karakteristik responden pada lansia penderita hipertensi.
- b. Mendiskripsikan Karakteristik tekanan darah pada responden penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan senam hipertensi.
- c. Mendiskripsikan Karakteristik pengaruh tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi.

## **D. Manfaat**

### 1. Bagi Responden

Penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat memberikan informasi lebih untuk responden tentang Senam Hipertensi.

## 2. Bagi Keluarga

Agar keluarga mengetahui tentang Terapi Pasien untuk Menerapkan Senam Hipertensi.

## 3. Bagi masyarakat

Agar masyarakat menerapkan senam hipertensi sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah.

## 4. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penulis ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pengembangan ilmu keperawatan diharapkan dapat dipergunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan penerapan senam hipertensi sebagai upaya menurunkan tekanan darah.

## 5. Bagi Penulis

Hasil sumbangan penulis ini digunakan sebagai wawasan penulis dan mengetahui penerapan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.