

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sampai saat ini merupakan masalah kesehatan yang menjadi tantangan besar bagi bangsa Indonesia. Tekanan darah masih dikatakan dalam batas normal apabila < 130/85 mmHg. Pada usia dewasa, individu dikatakan mengalami darah tinggi apabila tekanan darah mencapai >140/90 mmHg (Tarigan, Lubis & Syarifah 2018). Berdasarkan hasil survey penderita hipertensi tidak hanya berisiko tinggi menderita penyakit jantung, stroke, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan lain-lain (Budijanto 2015). Hipertensi merupakan penyakit kronis yang akan di derita seumur hidup.

Prevalensi penderita hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat. WHO (2015) mengatakan seiring dengan bertambahnya penduduk, jumlah penderita hipertensi juga semakin meningkat. Menurut Riskesdas 2018, jumlah penderita hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 8,3% dihitung dari tahun 2013-2018 (Kemenkes RI 2018). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 68,6 % kasus dan menduduki peringkat kasus PTM terbesar diantara kasus PTM lainnya. Presentase untuk wilayah Kabupaten Brebes sebanyak 18,4 % kasus, dan diprediksikan tiap tahun akan meningkat (Dinkes Jawa Tengah 2019). Prevalensi yang demikian itu menandakan bahwa hal tersebut merupakan masalah serius dan diperlukan penanganan yang tepat dan komprehensif.

Hipertensi dapat mengakibatkan masalah lain yang lebih serius apabila tidak dilakukan manajemen diri yang baik, terutama jika diderita oleh lansia. Lansia adalah orang yang telah berumur 65 tahun ke atas. Pada usia ini terjadi perubahan yang menimbulkan berbagai macam gangguan diantaranya perubahan fisik lansia pada sistem kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya (Aji 2016). Individu yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena

seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Kurnianto 2015). Perubahan fisiologis pada lansia seperti kekuatan tulang menurun, jantung tidak bereaksi secepat sebelumnya, pencernaan mengalami penurunan fungsi, dan peredaran darah perlahan-lahan mulai terganggu.

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena gejalanya tanpa keluhan dan diketahui saat sudah terjadi komplikasi. Hipertensi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko terjadi komplikasi. Komplikasi dari hipertensi adalah stroke, penyakit jantung, *infark miokard*, gagal ginjal dan kebutaan (Nuraini 2015). Upaya pengendalian diri sangat diperlukan untuk mencegah adanya komplikasi. Menurut Zaenurrohmah & Rachmayanti (2017), upaya pengendalian hipertensi yang dapat dilakukan antara lain dengan pengendalian makan atau *diet*, rutin minum obat anti hipertensi, serta pengendalian aktivitas.

Pengendalian aktivitas meliputi olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Olahraga dilakukan secara teratur 30-60 menit perhari misalnya senam. Aktivitas senam dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan terjaga elastisitasnya (Kurnianto 2015). Berbagai penelitian menunjukkan perilaku olahraga atau aktivitas fisik masih rendah. Penelitian Hasanudin et al. (2018) menyebutkan bahwa olahraga yang kurang optimal dapat membuat darah ataupun oksigen terhambat masuk ke dalam tubuh sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya olahraga menyebabkan frekuensi denyut jantung meningkat sehingga jantung bekerja lebih keras saat kontraksi. Semakin sering dan keras jantung memompa, maka akan semakin besar tekanan pada arteri (Andria 2013).

Berdasarkan laporan kader posyandu di Desa Salem didapatkan data lansia penderita hipertensi berjumlah 10 penderita yang tersebar di beberapa

RT. Dari 10 orang, 6 orang mengaku tidak pernah melakukan aktivitas seperti senam ataupun olahraga ringan lainnya sehingga tekanan darah selalu tinggi meskipun sudah di himbau oleh kader setempat. 4 orang tidak patuh untuk melakukan aktivitas dan terkadang tekanan darah tidak stabil. Individu penderita hipertensi cenderung malas untuk berolahraga, padahal aktivitas fisik merupakan salah satu penatalaksanaan untuk hipertensi melalui modifikasi perilaku gaya hidup. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masih perlu adanya upaya untuk mengubah kebiasaan tidak baik tersebut dengan memotivasi untuk tetap rutin melakukan aktivitas fisik agar tekanan darah terkontrol. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Desa Salem.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Desa Salem Kecamatan Salem Kabupaten Brebes.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari karya tulis ini sebagai berikut:

- a. Mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi
- b. Mengetahui tekanan darah sesudah dilakukan senam hipertensi
- c. Mengetahui perbedaan perubahan tekanan darah antara sebelum dan sesudah senam hipertensi
- d. Mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan baru mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui modifikasi gaya hidup
- b. Bagi Ilmu Keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan dan penerapannya.
- c. Bagi Penelitian Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

