

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan masalah besar, tidak hanya dinegara barat tapi juga di Indonesia. Hipertensi diderita oleh satu miliar orang diseluruh dunia dan diperkirakan tahun 2025 melonjak menjadi 1,5 miliar orang. Setiap tahun Hipertensi menyumbang kepada kematian hampir 9,4 juta orang akibat penyakit jantung dan stroke dan kejadian ini digabungkan, kedua penyakit ini merupakan penyebab kematian nomor satu didunia. (World Health Organization, 2013).

Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lansia. Selain itu proses degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 penyakit yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi 63.5%, masalah gigi 53.6%, penyakit sendi 18%, masalah mulut 17%, diabetes mellitus 5.7%, penyakit jantung 4.5%, stroke 4.4%, gagal ginjal 0.8% dan kanker 0.4%. (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun, 63,8% umur >75 tahun. (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah meningkat sesuai

peningkatan kelompok umur responden. Prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok umur 60 hingga 70 tahun ke atas.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan provinsi Jawa Tengah 2017 prevalensi hipertensi di Banyumas adalah sebesar 8,53 %. Prevalensi Hipertensi di Banyumas yang dilakukan pengukuran darah tinggi tercatat 40.926 atau 30,54 persen. Hipertensi tertinggi yaitu di wilayah kerja puskesmas Sumbang I sebanyak 6686 orang atau 71,91 persen. Tertinggi kedua berada di wilayah Puskesmas Purwokerto Timur II yaitu sebanyak 70,49% atau 2554 orang. Tertinggi ketiga berada di wilayah Puskesmas Gumelar yaitu sebanyak 64,79% atau 4394 orang. Sedangkan terendah di wilayah kerja puskesmas Kemranjen II sebanyak 63 orang atau 2,16 persen. (Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 14 Oktober 2019 didapatkan data hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumbang 1 pada tahun 2019 per bulan Januari sampai Agustus rata rata berjumlah 80-98 orang. Jumlah lanjut usia yang mengalami hipertensi tertinggi pertama di desa Sumbang sebanyak 98 orang, tertinggi kedua di desa Banteran sebanyak 69 orang dan tertinggi ketiga di desa Kedungmalang sebanyak 47 orang.

Terapi obat telah lama menjadi penatalaksanaan andalan hipertensi. Obat yang biasa digunakan menyebabkan efek samping efek seperti bradikardia, bronkospasme, kelelahan, penurunan fungsi ginjal, efek metabolik yang merugikan seperti meningkat kolesterol serum dan

pengurangan HDL kolesterol. Pengurangan tekanan darah melalui latihan aerobik yang teratur mengurangi biaya dan efek samping terkait obat.

Terapi non farmakologis yang sudah banyak dilakukan di masyarakat seperti merebus daun salam, mengkonsumsi timun, tomat, daun seledri, mengurangi konsumsi garam, dan melakukan olahraga jalan kaki pada pagi hari. Kebanyakan dari masyarakat belum mengetahui bagaimana terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan darah.

Hydrotherapy dapat menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin. Jenis *hydrotherapy* antara lain adalah mandi air hangat, mengompres, dan merendam kaki dengan air hangat. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Lalage, 2015). Rendam air hangat bermanfaat untuk vasodilatasi aliran darah sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah (Ilkafah, 2016).

Senam jantung sehat merupakan salah satu jenis olahraga aerobik dengan intensitas sedang (Fakhruddin & Nisa, 2013). Senam ini telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Navan, 2013). Menurut Hartanti, dkk (2013) senam jantung sehat lebih efektif menurunkan tekanan darah dibanding senam ergonomik. Dengan demikian, maka senam jantung sehat dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis dalam pengobatan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Perbedaan pemberian Terapi rendam kaki air hangat dan

senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah perbedaan pemberian terapi kaki air hangat dan senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi di desa Sumbang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi di desa Sumbang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden yang mengikuti terapi rendam kaki air hangat dan senam jantung sehat di desa Sumbang kecamatan Sumbang.
- b. Mengetahui selisih tekanan darah sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi di desa Sumbang
- c. Mengetahui selisih tekanan darah sesudah dilakukan senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi di desa Sumbang

- d. Mengetahui perbedaan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi di desa Sumbang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dengan cara mengaplikasikan teori-teori keperawatan komunitas, khususnya tentang materi terapi non farmakologi pada penyakit tidak menular (Hipertensi) dengan penerapan terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Senam Jantung Sehat.

2. Bagi Responden

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi responden sebagai pengetahuan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi penderita Hipertensi.

3. Bagi instansi terkait

Sebagai bahan informasi mengenai cara menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologi pada Hipertensi dan dapat diterapkan ke masyarakat luas.

4. Bagi ilmu pengetahuan

Diharapkan dapat berguna sebagai referensi bagi yang hendak meneliti lebih lanjut tentang perbedaan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan senam jantung sehat terhadap perubahan tekanan darah