

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. (Kemenkes, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang perlu diwaspadai dan biasa disebut sebagai *silent killer* karena tidak ada gejala khusus dan beberapa orang merasa sehat untuk beraktivitas. Orang-orang akan tersadar mempunyai penyakit hipertensi apabila sudah merasakan gejala yang sudah parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Gejala yang muncul yaitu sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus dan mimisan, (*American Heart Association* atau AHA dalam Kemenkes, 2018).

Penyakit hipertensi ini memiliki komplikasi yang berbahaya sehingga harus mendapatkan penanganan yang tepat. Komplikasi hipertensi yaitu bisa menyebabkan kematian sekitar 9,4% di dunia. Kematian yang dikarenakan serangan jantung sekitar 45%, serta kematian yang disebabkan penyakit kardiovaskuler seperti Stroke dan Jantung Koroner diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (WHO, 2013).

Berdasarkan laporan RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mengalami kenaikan apabila dibandingkan dengan laporan RISKESDAS tahun 2013. Prevalensi hipertensi dari hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur >18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Terdapat 4 provinsi mempunyai prevalensi hipertensi terendah yaitu Papua, DKI, Bali dan Papua Barat (RISKESDAS 2013). Berdasarkan RISKESDAS (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur >18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Provinsi Papua (22,2%).

Penyakit hipertensi dapat dikendalikan dengan cara teknik farmakologis dan teknik non farmakologis. Teknik farmakologis biasanya dilakukan dengan memberikan obat-obatan antihipertensi di Puskesmas atau Pelayanan Kesehatan lain. Teknik non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup yaitu pola diet, aktivitas fisik, menghindari asap rokok, dan pembatasan konsumsi alkohol (Kemenkes, 2013).

Menurut Kemenkes, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab tingginya PTM (Penyakit Tidak Menular) salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi

(Kemenkes, 2019). Jenis aktivitas fisik dibagi menjadi 2 yaitu: kegiatan sehari-hari dan olahraga. Contoh kegiatan sehari-hari yaitu berkebun, mencuci pakaian sedangkan olahraga yaitu contohnya senam, lari ringan.

Menurut Giriwijoyo (2012) olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Senam hipertensi adalah salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh serta dapat merangsang aktivitas kerja jantung dan dapat menguatkan jantung (Sianipar, 2018).

Menurut Dinkes DIY (2013), hipertensi pada lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menduduki urutan ke-3 sebanyak 36,387 penyandang pada tahun 2012. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2013 menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi atau hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh besar penyakit di Puskesmas se-Kabupaten Bantul (Dinkes Bantul, 2019). Menurut Profil Kesehatan Tahun 2020, berdasarkan laporan Puskesmas se-Kabupaten Bantul tahun 2019 hipertensi Primer menempati posisi pertama dengan jumlah penyandang 106.659 orang.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pajangan didapatkan hasil bahwa, terdapat 73 penyandang hipertensi di Dusun Kadireso, Dusun Pajangan, Dusun Kayuhan Kulon Desa Triwidadi yang

rutin memeriksakan diri ke Puskesmas Pajangan. Upaya yang dilakukan oleh 73 penyandang hipertensi dalam mengatasi tekanan darah tinggi yaitu dengan mengonsumsi obat yang didapatkan dari fasilitas kesehatan yaitu Puskesmas Pajangan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pajangan bahwa program senam hipertensi belum dicanangkan di setiap dusunnya yang ada di Desa Triwidadi serta penyandang hipertensi belum menerapkan senam hipertensi dengan baik. Hasil wawancara dari 5 orang penyandang hipertensi, 3 orang penyandang hipertensi tidak pernah melakukan senam hipertensi dan 2 orang penyandang hipertensi pernah melakukan senam hipertensi namun sekarang sudah tidak melakukan senam sama sekali karena sudah merasakan gerak badan seperti berkebun, mencuci pakaian, serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas mendasari penulis untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran penerapan senam hipertensi pada penyandang hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul” sebagai metode penurunan tekanan darah dengan cara teknik non farmakologi yaitu dengan penerapan senam hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah Gambaran Penerapan Senam Hipertensi pada penyandang Hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya gambaran penerapan senam hipertensi pada penyandang hipertensi di desa Triwidadi, Pajangan, Bantul

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran penerapan senam hipertensi bagi penyandang hipertensi berdasarkan waktu pelaksanaan senam hipertensi.
- b. Diketahui gambaran penerapan senam hipertensi bagi penyandang hipertensi berdasarkan gerakan pemanasan.
- c. Diketahui gambaran penerapan senam hipertensi bagi penyandang hipertensi berdasarkan gerakan inti.
- d. Diketahui gambaran penerapan senam hipertensi bagi penyandang hipertensi berdasarkan gerakan pendinginan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi keperawatan medikal bedah yang terkait dengan penyakit hipertensi. Penelitian yang dilakukan ini adalah mengenai Gambaran Penerapan Senam Hipertensi pada penyandang Hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul. Subjek penelitian yaitu Penyandang Hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan gambaran pelaksanaan senam hipertensi dan latihan untuk memperoleh pengetahuan serta wawasan dalam penerapan ilmu yang telah didapat selama kuliah.

2. Bagi Penyandang Hipertensi

Memberikan tambahan informasi tentang Penerapan Senam Hipertensi pada Penyandang Hipertensi di Desa Triwidadi, Pajangan, Bantul

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai tambahan referensi penelitian yang berguna bagi masyarakat di bidang keperawatan.
- b. Sebagai bahan untuk penelitian lanjutan oleh peneliti lain dalam topik yang sama.
- c. Menambah referensi atau pustaka dipergustakaan kampus.

4. Bagi Puskesmas

Memberikan rujukan referensi dan memberikan informasi pelayanan kesehatan pada penerapan senam hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini :

1. Harmilah,dkk (2021) melakukan penelitian tentang “*Video latihan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi*”. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efek video latihan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Jenis penelitian yang

digunakan adalah eksperimen semu dengan desain pre-test dan post-test with control group. Teknik pengambilan sampel yaitu random sampling, jumlah sampel 30 sampel yang merupakan kelompok perlakuan dan 30 sampel sebagai kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah uji-t dan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Persamaannya adalah sama-sama membahas senam hipertensi pada penyandang hipertensi dan perbedaannya yakni pada rancangan penelitian, teknik pengambilan sampel serta pedekatannya.

2. Oktaviani, dkk (2021) melakukan penelitian tentang “*Penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021*”. Rancangan yang digunakan yaitu menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan yaitu dua pasien hipertensi. Analisa data yang digunakan yaitu analisis deskriptif. Persamaannya adalah sama-sama membahas senam hipertensi pada penyandang hipertensi dan perbedaannya yakni pada rancangan penelitian dan teknik pengambilan sampel.
3. Haefa Zatul, dkk (2019) melakukan penelitian tentang “*Senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bontonyeleng*”. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas

Bontonyeleng. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pra eksperiment (One-group pre-post test design)* didapatkan jumlah sampel 30 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Nonprobability sampling* dengan pendekatan *sampling incidental*. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi uji T berpasangan dan digunakan uji alternatif yaitu uji wilcoxon. Didapatkan nilai p value yaitu 0,000 ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik dan diastolik maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Persamaannya adalah sama-sama membahas senam hipertensi pada penyandang hipertensi dan perbedaannya yakni pada rancangan penelitian, teknik pengambilan sampel serta pedekatannya.