

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi ialah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal sistolik diastolic di atas 140/90 (Susanti et al., 2020). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global, regional, nasional dan local (Fauziah et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor resiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan seseorang. Penyakit degeneratif, termasuk penyakit kardiovaskular yang telah menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia salah satunya hipertensi, penyakit degeneratif muncul karena berbagai faktor resiko, antara lain obesitas, usia lanjut, kebiasaan merokok dan riwayat keluarga. (Gunawan dan Adriani, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik dengan prevalensi yang tinggi. Data dari WHO, penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, di Asia Tenggara sendiri memiliki angka kejadian hipertensi mencapai 36% WHO (*World Health Organization*). Tahun 2025 mendatang, diprediksi orang dewasa di seluruh dunia akan

mengalami hipertensi sebanyak 29%. Dan dari hasil riset yang terbaru angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 2% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun (Silviana, 2019).

Pada tahun 2018-2022 penyakit hipertensi menjadi kasus penyakit terbanyak di Kabupaten Lumajang, sebanyak 44.408 kasus dan pada 2022 meningkat menjadi 70.890 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang, 2022). Di wilayah Puskesmas Sumbersari Kabupaten Lumajang pada tahun 2020 sebanyak 2.346, diantaranya 887 kasus hipertensi. Di Kecamatan Rowokangkung jumlah pasien hipertensi rawat jalan kontrol sebanyak 256 pasien, dari data tersebut dimana 33 anggota kelompok senam sehat mengalami hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan agar tekanan darah tetap stabil sehingga mengurangi risiko komplikasi pada organ lain. Faktor risiko hipertensi ada dua yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin dan genetik serta faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti kegemukan, merokok, kurang aktifitas fisik, konsumsi garam berlebih, dyslipidemia, konsumsi alkohol serta psikososial dan stress.

Tingginya angka kejadian hipertensi menuntut tenaga kesehatan melakukan upaya pencegahan. Ada banyak perawatan non-farmakologis yang tersedia untuk menurunkan tekanan darah pada orang dengan tekanan darah tinggi, contohnya seperti Latihan fisik berupa senam. Terapi nonfarmakologi tersebut antara lain mengurangi lemak tubuh, memperbanyak sayur dan buah, mengurangi asupan garam, serta memperbanyak aktivitas fisik, menurunkan konsumsi alkohol yang berlebihan, menurunkan berat badan berlebihan. dan menghentikan merokok (Listyasari & Wahidah 2022). Senam kebugaran jasmani termasuk senam yang menggunakan gerakan berupa seluruh otot, sehingga

mendorong kerja paru dan jantung dan secara terus - menerus terjadi gerakan badan. Gerakan dari senam kebugaran jasmani ini dengan diiringi musik dan dua atau satu kaki tetap menempel di lantai. Terdapat beberapa manfaat dari senam bagi kebugaran tubuh, di antaranya membakar kalori, untuk kelenturan, menguatkan otot-otot tubuh, serta meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung (Listyasari and Wahidah, 2022). Secara jasmani memiliki fungsi untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fungsi jantung, peredaran darah, sistem pernafasan, kekuatan dan daya tahan otot. Secara rohani mempunyai manfaat memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi menghilangkan stress, dan melatih konsentrasi (Eviyanti et al., 2021). Latihan atau olahraga pada penderita hipertensi harus disesuaikan secara individual, pada tujuan khusus olahraga dapat diberikan sesuai jenis dan intensitas latihan tertentu. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik adalah senam (Widjayanti et al., 2019). Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Januari 2023 bertempat di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung didapatkan angka kejadian hipertensi pada tahun 2022 adalah sebanyak 33 kasus dan terus mengalami peningkatan hingga akhir tahun.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk penderita hipertensi di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung karena dengan kegiatan ini penderita hipertensi tetap menjaga Kesehatan, meningkatkan imunitas. Penderita hipertensi harus tetap menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas serta rutin mengonsumsi obat hipertensi dan mengontrol tekanan darah dengan selalu menerapkan protocol Kesehatan. Berdasarkan penjelasan dan data

di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung. Berdasarkan fenomena dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Senam Kecamatan Rowokangkung”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Perilaku manusia merupakan salah satu faktor yang banyak memegang peranan dalam menentukan derajat kesehatan suatu masyarakat. Faktor perilaku memberikan kontribusi terbesar dalam menentukan status kesehatan individu maupun masyarakat.

Mengingat bahwa faktor penyebab penyakit lebih bersifat kompleks sehingga dalam epidemiologi kita lebih banyak melakukan pendekatan faktor risiko. Maka faktor perilaku individu maupun masyarakat seperti kebiasaan hidup sehat individu dan kepercayaan masyarakat tentang sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan, banyak memberikan nilai risiko yang sering muncul dalam analisis epidemiologi tentang kejadian penyakit dalam masyarakat.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah tekanan darah penderita hipertensi sebelum melakukan senam?
- b. Bagaimanakah tekanan darah penderita hipertensi sesudah melakukan senam?

- c. Apakah ada pengaruh senam sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di kelompok senam kecamatan rowokangkung

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pra senam sehat pada penderita hipertensi di kelompok senam kecamatan rowokangkung
- b. Mengidentifikasi tekanan darah post senam sehat pada penderita hipertensi di kelompok senam kecamatan rowokangkung
- c. Menganalisis pengaruh senam sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di kelompok senam kecamatan rowokangkung

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi peneliti lain untuk menjadi pedoman penelitian selanjutnya, terkait senam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Manfaat dapat diperoleh bagi institusi kesehatan adalah data dan hasil penelitian dapat diabadikan sumber informasi dan masukan untuk optimalisasi masalah tekanan darah.

3. Bagi Profesi keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah untuk mengembangkan intervensi dan wawasan mengenai status kesehatan fisik baik dalam perkuliahan maupun praktek lapangan.

4. Bagi Pelayanan kesehatan

Mengembangkan kemampuan perawat dalam praktik keperawatan medical bedah untuk memberikan pengalaman dan menambah informasi bagi petugas kesehatan.

