

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala khas pada penderitanya meskipun sudah bertahun-tahun dan tanpa disadari telah terjadi komplikasi (Triyanto, 2014). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah di Indonesia. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal yang merupakan penyakit katastropik (Desriyani *et al*, 2019). Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 jumlah kasus penyakit tidak menular (PTM) yang dilaporkan secara keseluruhan sebanyak 2.412.297 kasus. Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan yaitu sebesar 57,10 persen, sedangkan urutan kedua adalah diabetes melittus sebesar 20,57 persen, penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Sedangkan Kabupaten Surakarta tahun 2018 menempati urutan ke-3 dari 55 Kabupaten yang ada di Jawa Tengah untuk penyakit hipertensi sebesar 12,25 persen.

Tinggi angka kejadian hipertensi perlu dilakukan penatalaksanaan secara farmakologi dan non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi, sedangkan pemakaian obat antihipertensi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, penurunan kemampuan jantung dan pembuluh darah, dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif yang tidak baik bagi kesehatan lansia (Hernawan dan Rosyid, 2017).

Terapi non farmakologi yang utama bagi penderita hipertensi yaitu dengan mengubah pola hidup, pola hidup yang harus diperbaiki diantaranya menurunkan berat badan jika kegemukan, mengurangi konsumsi alkohol, meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga, mengurangi asupan garam, mempertahankan asupan kalsium dan magnesium yang adekuat, berhenti merokok, mengurangi asupan lemak jenuh dan kolesterol serta menghindari stress (Sari dan Sarifah, 2016). Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah olahraga karena olahraga sangat baik dilakukan agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan adalah senam aerobik *low impact* karena hanya mempunyai gerakan ringan dan mudah dilakukan seperti berjalan ditempat, menekuk siku, dan menyerongkan badan, diiringi alunan musik yang tidak terlampau keras tapi membuat bersemangat (Marasinta, 2016).

Senam aerobik *low impact* merupakan suatu aktivitas fisik aerobik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot, dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dengan lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan. Senam aerobik *low impact* dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer

dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik (Fetriwahyuni *et al*, 2015).

Dalam rangka menambah pengetahuan masyarakat tentang penanganan hipertensi yang benar adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi kepada masyarakat terutama pada penderita hipertensi, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasi akibat penyakit hipertensi (Wijayanti dan Mulyadi, 2018).

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi orang lain, individu, kelompok atau masyarakat agar melaksanakan perilaku hidup sehat. Sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (P, Chandra., H. 2015). Berbagai macam jenis media promosi kesehatan yang dapat dimanfaatkan misalnya poster, leaflet, booklet maupun film dalam bentuk VCD. Salah satu inovasi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan media *booklet*. *Booklet* merupakan suatu media yang digunakan dalam promosi kesehatan berbentuk buku kecil, yang menyimpan informasi dalam bentuk kalimat tertulis yang dibuat sederhana agar mudah dipahami dan terdapat gambar yang dapat membantu sasaran dalam memahami materi yang disampaikan (Marhani *et al*, 2019). Media *booklet* dapat membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran pendidikan tertarik, ingin tahu lebih dalam dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik. Sehingga, dapat meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain (Puspitaningrum *et al*, 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Senam Aerobik *Low Impact* Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Media Booklet”

B. Tujuan *Booklet* Senam Aerobik *Low Impact* Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

1. Mempermudah masyarakat memahami materi yang disampaikan dalam *booklet*, karena *booklet* berisi materi yang singkat, padat, jelas, dan terdapat gambar untuk lebih mudah dipahami.
2. Menarik minat baca masyarakat dengan menggunakan *booklet* yang berdesign menarik.
3. Memudahkan masyarakat untuk membawa *booklet* kemana saja dan dapat dibaca kapan saja karena *booklet* memiliki ukuran yang kecil.
4. Menambah wawasan pengetahuan masyarakat dalam menangani hipertensi.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman tentang penanganan hipertensi secara non-farmakologi.

2. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumber informasi untuk penelitian lain tentang penggunaan media *booklet* untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penanganan hipertensi dengan metode senam aerobik *low impact*. Penulis berharap penelitian ini mampu dikembangkan lebih lanjut terkait meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penanganan hipertensi secara non-farmakologi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan masyarakat dalam menangani hipertensi.