

BAB I

PENDAHULUAN

Bagi sebagian orang penyakit hipertensi bukan istilah yang asing lagi. Kurangnya kepedulian masyarakat memperhatikan dan menjaga kesehatan menjadikan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Jumlah kejadian hipertensi pada tahun 2015 di dunia berjumlah 1,13 milyar. Jumlah penderita hipertensi pada tahun 2015 mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah hipertensi di dunia tahun 2012 yang hanya berjumlah 972 juta jiwa (WHO, 2019).

Prevalensi penderita hipertensi tidak hanya terjadi di Negara maju saja, namun juga terdapat di Negara berkembang seperti Negara Indonesia. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 terdapat 34,1 persen, jumlah ini meningkat dibandingkan dengan jumlah penderita hipertensi tahun sebelumnya yang berjumlah 25,8 persen (Riskesdas, 2018).

Penyakit hipertensi menempati posisi terbesar di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 dari seluruh penyakit tidak menular dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 57,10 persen, sedangkan yang kedua diabetes melitus sebesar 20,57 persen, dan ketiga penyakit jantung sebesar 9,82 persen (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2018).

Banyak orang yang tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi, sebab penyakit hipertensi tidak memiliki gejala khusus. Penderita akan mengetahui bila dirinya mengalami hipertensi jika sudah dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Penyakit hipertensi bila tidak di obati atau di kontrol dengan baik akan mengakibatkan kerusakan organ tubuh seperti ginjal, jantung dan otak. Penyakit hipertensi dapat di obati dengan terapi farmakologi dan terapi *non* farmakologi (Trisnawan, 2019). Salah satu terapi *non* farmakologi yang mudah dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu senam hipertensi (Safitri & Astuti, 2017).

Terbukti dalam penelitian Sianipar dan Putri (2018), bahwa setelah dilakukan senam hipertensi terdapat perbedaan tekanan darah yang sebelumnya 143/94 mmHg menjadi 134/83 mmHg. Selain itu dalam penelitian Hartutik dan Noorratri (2019) yang menggunakan senam jantung sebagai penurun tekanan darah tinggi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan yaitu tekanan darah sebelum perlakuan 153/93 mmHg, setelah di beri perlakuan menjadi 125/79 mmHg, dan pada kelompok kontrol yaitu dari tekanan darah 155/94 mmHg menjadi 150/79 mmHg.

Banyak media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dengan senam hipertensi, salah satu

media yang dapat di gunakan yaitu media *booklet*. *Booklet* berisi materi dalam bentuk tulisan dan gambar, bagi pembaca yang kurang paham mengenai gerakan-gerakan senam dapat melihat gambar gerakan senam hipertensi dan dapat menirukan gerakan senam secara langsung.

Target luaran yang ingin dicapai yaitu *booklet* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak diantaranya bagi penderita hipertensi yaitu dapat menerapkan senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Bagi masyarakat yaitu dapat menambah pengetahuan dan wawasan bahwa hipertensi dapat dikontrol dengan melakukan senam hipertensi.