

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi setiap manusia. Dengan semakin banyak dan beragamnya penyakit yang diderita manusia, berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh kemajuan zaman menyebabkan banyak masyarakat mengalami penurunan kesehatan baik fisik, kulit kusam, stres, mengalami kelebihan berat badan (*Obesitas*), diabetes, serta hipertensi yang banyak diderita oleh masyarakat (Sudaryati, *et al*, 2019). Hipertensi disebut sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit, hingga kematian (Sari, 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia hipertensi secara Nasional adalah (34,1%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (8,3%). Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama di wilayah Jawa Tengah. Jumlah penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 14,15%. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2018 kasus yang ditemukan dari laporan puskesmas sebanyak 67.827 kasus. Telah terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2017 sebanyak 54.691 kasus. Penemuan kasus

hipertensi meningkat dikarenakan adanya peningkatan upaya penemuan kasus melalui pelayanan kesehatan dalam gedung maupun di luar gedung seperti integrasi kegiatan PIS-PK, Posbindu PTM dan jejaring fasyankes lain.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang yang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg (Sari, 2019). Penyakit hipertensi sering kali terjadi tidak menimbulkan gejala yang mudah dikenali bahkan penderita tidak merasakan keluhan. Banyak penderita hipertensi tidak mengetahui dirinya telah mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan hipertensi. Sementara hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Permasalahan yang terjadi saat ini adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang mengenali dan menangani hipertensi. Banyak penderita hipertensi yang tidak mengetahui informasi tentang bagaimana melakukan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit hipertensi. Selain itu, salah satu faktor yang menyebabkan ketidaktahuan dalam penanganan penyakit hipertensi karena kurang optimalnya pemberian pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Oleh sebab itu perlu ada usaha promosi kesehatan melalui media khusus hipertensi sehingga pengetahuan masyarakat menjadi baik dan tentunya akan berdampak langsung pada penurunan prevalensi hipertensi (Wijayanti, *et al.* 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan dua cara, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan dengan farmakologis menggunakan beragam obat anti hipertensi, sedangkan penatalaksanaan dengan non-farmakologis meliputi penurunan kelebihan berat badan atau mengatasi obesitas, mengurangi asupan garam kedalam tubuh, ciptakan keadaan rileks, berhenti merokok, mengurangi konsumsi

alkohol, dan melakukan olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Olahraga hipertensi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, salah satu jenis latihan olahraga untuk penderita hipertensi adalah senam ergonomik (Wahyuni, *et al.* 2020). Senam ergonomik merupakan senam yang gerakannya diadopsi dari gerakan shalat yang bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi oksigen sehingga tubuh agar terasa segar, energi bertambah dan dapat mengontrol tekanan darah tinggi (Suwanti, *et al.* 2019). Pengaruh senam ergonomik terhadap hipertensi yaitu dapat mengembalikan atau memperbaiki posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah, apabila kelenturan aliran darah baik, maka akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah. Pembuluh darah yang mengendur atau rileks dapat membuat tekanan darah menurun (Wahyuni, *et al.* 2020). Hasil penelitian Suwanti, *et al.* (2019) menyatakan bahwa senam ergonomik berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan sistolik pre-test sebesar 151,33 mmHg dan tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi senam ergonomik menjadi rata-rata 142,00 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik pre-test sebesar 90,66 mmHg dan tekanan diastolik setelah diberikan senam ergonomik mengalami penurunan rata-rata menjadi 86,33 mmHg. Dalam penelitian ini dilakukan intervensi tiga kali dalam seminggu dengan berselang-seling harinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahfitri *et al.*, (2015) menunjukkan bahwa senam jantung sehat dan senam ergonomik kombinasi relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Jika dilihat dari penurunan rata-rata tekanan darah senam ergonomik yang dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam lebih banyak menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan senam jantung sehat. Jadi kedua efektivitas ini bisa digunakan bagi penderita hipertensi sebagai terapi non farmakologis, dan masyarakat

tinggal memilih terapi yang mana yang akan digunakan dalam menurunkan tekanan darah. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah kejadian hipertensi. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang luas maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara penanganan penyakit hipertensi adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama pasien hipertensi, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Berbagai macam jenis media promosi kesehatan yang dapat dimanfaatkan salah satunya dengan media *booklet* (Wijayanti *et, al*, 2018).

Media *booklet* merupakan suatu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan berbentuk buku yang berisikan tulisan dan gambar. Kelebihan dari *booklet* adalah dapat disajikan lebih lengkap, dapat disimpan lama, mudah dibawa dan memberikan isi informasi yang lebih detail yang mungkin belum didapatkan saat disampaikan secara lisan. Media *Booklet* membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat serta merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain sehingga penderita hipertensi lebih mengerti bagaimana pencegahannya dan mengobatinya supaya tidak terjadi komplikasi yang lebih lanjut (Ndapaole *et, al*, 2020). Kelemahan media *booklet* antara lain menuntut kemampuan membaca, terlebih budaya literasi di masyarakat masih sangat kurang (Nuraeni *et, al*, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti *et, al*, (2018) menunjukkan bahwa pemahaman pasien sebelum pemberian pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* sebagian besar rendah (60,6%). Pemahaman pasien sesudah pemberian pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* sebagian

besar tinggi (69,7%). Ada pengaruh pendidikan kesehan menggunakan *booklet* terhadap pemahaman pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan Komunikasi Informasi Edukasi dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi”. Luaran yang diharapkan dalam Tugas Akhir ini adalah berupa Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas produk Media Komunikasi Informasi Eduksi yaitu berupa *booklet*. Tujuan laporan Tugas Akhir ini yaitu meningkatkan pengetahuan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan media *booklet*. *Booklet* ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu mampu meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat tentang senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan media *booklet*. Manfaat bagi penulis agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian *booklet* tentang senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan media *booklet*. Sedangkan bagi institusi dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan studi literatur tentang senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan media *booklet*.