

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yg perlu diperhatikan karena angka prevalensinya yang tinggi dibuktikan dalam. Tekanan darah tinggi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan, walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Tekanan normal adalah di bawah 120/80 mmHg, tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut “pra-hipertensi” (pre-hypertension) dan suatu tekanan darah dari 140/90 mmHg atau di atasnya dianggap tinggi. (Nisa dkk, 2019)

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka pravalensi di Indonesia hipertensi secara Nasional adalah 34.1%, jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 25.8% menunjukkan adanya peningkatan angka pravelensi sebesar 8.3%. Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. (Riskesda, 2018)

Prevelensi hipertensi di Jawa Tengah yaitu jumlah penduduk beresiko kurang dari 15 tahun 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, presentasi hipertensi pada perempuan sebanyak 15.84 dan lebih tinggi dibanding pada laki laki yaitu 14.155. (Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2018).

Pada tahun 2017 didapatkan hasil penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali adalah sebanyak 357.495 orang, dari jumlah penduduk

laki-laki yang dilakukan pengukuran tekanan darah 42.62% sedangkan perempuan 49.37%. Angka kejadian hipertensi penduduk laki-laki sebesar 62.29% penduduk perempuan sebesar 54.74%. (Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2017)

Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari yaitu latihan fisik. Latihan fisik bisa menyebabkan perubahan besar pada sistem sirkulasi dan pernapasan dimana keduanya berlangsung bersamaan sebagai respon homeostatik. Latihan fisik yang sering digunakan pada penderita hipertensi adalah olahraga aerobik. Banyak bentuk olahraga aerobik yang dapat ditempuh oleh pasien hipertensi antara lain *jogging* dan senam aerobik. Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada orang dengan hipertensi tingkat ringan.

Latihan fisik sangat berpengaruh bagi penyandang hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan teratur, mengatur kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan kerja. Senam aerobik dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, *Low Density Lipoprotein* (LDL), trigliserida dan menaikkan *High Density Lipoprotein* (HDL) serta memperbaiki sistem hemostatis dan tekanan darah. Salah satu program pemerintah yaitu senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani aerobik

Prolanis dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok latihan terdapat penurunan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam Prolanis selama 4 minggu berturut-turut menurunkan tekanan darah sistolik. (Lumempouw dkk, 2016)

Dengan permasalahan tersebut, penulis akan melakukan tindakan melalui media video yang berisi tentang pengertian senam prolanis, manfaat senam prolanis, dan cara melakukan senam prolanis.

Tujuan dari video ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara sederhana untuk mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara non farmakologi yang dapat diterapkan oleh lansia dengan hipertensi. Diharapkan media ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya pada lansia untuk menambah pengetahuan tentang senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah, sehingga setelah masyarakat mengetahui dan memahami cara melakukan terapi tersebut, diharapkan dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi, dan mengurangi konsumsi obat berlebih.

Media ini dianggap lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu indra penglihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi. Dari hasil penelitian media audio visual sudah tidak diragukan lagi dapat membantu dalam pengajaran apabila dipilih secara bijaksana dan digunakan dengan baik (Nurmayunita dkk, 2019).

B. Luaran

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas, maka luaran untuk meningkatkan pengetahuan pada lansia penderita hipertensi tentang cara senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan berupa media video.

C. Tujuan Luaran

Meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui media video tentang senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

D. Manfaat Luaran

Media video ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Dalam luaran media video ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan pada penurunan tekanan darah tinggi dengan alternatif pengobatan penurunan tekanan darah yaitudengan latihan fisik senam prolanis sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Responden

Dalam media video ini diharapkan menjadi studi pembelajaran dan menambah informasi tentangsenam prolanis sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Hasil pembuatan video ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang latihan fisik senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sekaligus sebagai bahan masukkan sumber data penulis selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan latihan fisik lebih lanjut

tentang senam prolans untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.