

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi apabila tekanan darah berada pada tekanan sistolik 140 mmHg sedangkan tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi atau sebutan lain “*silent killer*” merupakan kondisi medis dimana tidak memiliki tanda atau gejala peringatan. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. (Syafi, 2019).

Data penderita hipertensi pada 2015 sekitar 1,13 Miliar orang, diperkirakan tahun 2025 akan ada peningkatan menjadi 1,5 Miliar orang, dan 10,4 Juta orang setiap tahunnya akan meninggal akibat hipertensi beserta komplikasinya (WHO, 2015). Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) 2018 prevalensi penderita yang mengalami hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Dari total 1,7 juta kematian, salah satu faktor penyebabnya merupakan hipertensi sebesar 23,7%.

Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar di Provinsi Jawa Tengah dengan persentase 57,10%. Jumlah penduduk berisiko (>15 th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 atau 34,60%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang atau 15,14% dinyatakan mengalami tekanan darah tinggi. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Hipertensi menjadi penyakit dengan jumlah penderita tertinggi di wilayah Boyolali. Hal ini dinilai dengan adanya perubahan pola gaya hidup masyarakat dengan semakin berkurangnya aktivitas fisik serta perubahan pola makan yang tidak sehat. Jumlah penduduk umur ≥ 18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah dilaporkan sebanyak 331.951 orang, prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali

yang terdiagnosa dan dilaporkan adalah sebanyak 132.354 orang. Berdasarkan prevalensi penderita hipertensi yang terdiagnosa dan dilaporkan di Kabupaten Boyolali, penderita hipertensi di Kecamatan Sambi sebanyak 5141 orang. (Dinas Kesehatan Boyolali. 2018).

Hipertensi sulit disadari karena tidak memiliki gejala khusus. Sementara apabila tekanan darah terus meningkat dan dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi dapat menimbulkan komplikasi (Sianipar dan Desi, 2018). Kerusakan atau komplikasi yang ditimbulkan akibat tingginya tekanan darah yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelainan, kelainan pembuluh darah, jantung (kardiovaskuler) dan gangguan ginjal, bahkan pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau lebih biasa disebut dengan stroke dan berakhir dengan kematian (Sarumaha dan Diana, 2018).

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan banyak orang yang menganggap ketika menderita tekanan darah tinggi sudah pasti ditandai dengan adanya keluhan sakit kepala atau pusing secara terus menerus. Karena kekeliruan dan kurangnya pemahaman tersebut, tidak semua penderita memilih untuk berobat, mengecek atau mengontrol tekanannya. Akibatnya justru cenderung angka kejadian hipertensi menjadi tinggi atau meningkat (Caroline *et al.*, 2017). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan kimiawi sedangkan terapi non-farmakologis berupa pengobatan non kimiawi seperti latihan fisik atau olahraga. (Barus *et al.*, 2019)

Olahraga menyebabkan perubahan besar pada sistem sirkulasi dan pernapasan dimana keduanya berlangsung bersamaan sebagai respon homeostatik (Rahmawati dan Aizza, 2018). Olahraga mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung

sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena. Karena adanya penurunan tersebut, mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Hernawan dan Fahrur, 2017).

Salah satu olahraga yang dapat mudah dilakukan diikuti atau dilakukan misalnya senam. Dengan senam kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit. Kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam (Anwari *et al.*, 2018). Pada saat aktivitas senam dilakukan secara teratur akan menyebabkan permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga yaitu, olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah, dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Widjayanti *et al.*, 2019).

Berdasar penelitian terdahulu dengan memberikan senam Anti Hipertensi dengan hasil penelitian yang dilakukan Anwari *et al.*, 2018 terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Jenis senam lain yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu *aerobic low impact* oleh (Widjayanti *et al.*, 2019) juga mendapatkan hasil yang signifikan. Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Hernawan dan Rosyid (2017), yang memanfaatkan senam sebagai salah satu penanganan untuk penyakit darah tinggi yaitu menggunakan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Begitu juga penelitian yang telah dilakukan

oleh (Wahyuni *et al.*, 2020) Senam ergonomik memiliki keefektifan dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Untuk memberikan informasi mengenai senam untuk penderita hipertensi, tentunya harus diperhatikan media yang dapat memuat informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara detail dan membutuhkan waktu yang singkat. *Booklet* dipilih dengan maksud dan tujuan untuk memberikan wawasan terkait olahraga senam, khususnya yang bisa digunakan atau dilakukan bagi penderita hipertensi dengan mudah dan dapat dilakukan sehari-hari dengan teratur untuk mencapai hasil yang optimal. Berdasar penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri, 2016 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan edukasi hipertensi dengan media booklet terhadap perilaku *selfmanagement* pada pasien hipertensi.

B. Jenis Luaran

Target luaran yang ingin dicapai adalah pembuatan media mengenai senam dan alternatif senam yang sesuai untuk penderita hipertensi yang disajikan dalam media booklet.

C. Manfaat

Manfaat yang diharapkan kepada masyarakat yaitu:

1. Bagi Keluarga dan Penderita Hipertensi

Keluarga dapat memanfaatkan media tersebut sebagai penambah pengetahuan dalam penatalaksanaan hipertensi seperti senam dan alternatif yang sesuai bagi penderita hipertensi dan dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Dapat memanfaatkan media tersebut sebagai salah satu upaya untuk mengurangi jumlah penderita hipertensi yang ada.

3. Bagi penulis sendiri

Pembuatan media tersebut menjadi sebuah pengalaman yang bermanfaat dalam upaya promosi kesehatan dan memiliki karya sendiri.