

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140/90 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran tekanan darah dalam waktu 5 menit (Dwimawati, 2022). Menurut WHO, (2021). Data Estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018). Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2020 sebanyak 8.525.593 orang atau sebesar 30,1 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 2.803.077 orang atau 32,9 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten/kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di Kota Semarang (88,6 persen) dan persentase terendah di Magelang (7,3 persen) (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2020).

Berdasarkan data penyakit tidak menular Pada pelayanan kesehatan penderita hipertensi di kabupaten Klaten dengan jumlah penduduk di atas 15 tahun sebanyak 315.318 jiwa yang telah diperiksa sebanyak 134.312 atau (42,6 %) (Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, 2019). Berdasarkan Survey dan wawancara yang penulis dilakukan di Dukuh Pendekan RT 03/RW 03, Desa Pundungan pada tanggal 8 Juli 2022, kepada lansia sejumlah 7 orang dengan hipertensi, selama ini untuk penanganan hipertensi hanya minum obat yang dijual diwarung, bila tanda dan gejala hipertensi belum dapat ditangani lansia

memeriksa ke pelayanan Kesehatan terdekat. Pada hipertensi Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin besar risiko terjadi komplikasi. Komplikasi yang ditimbulkan hipertensi yaitu stroke (Arisdiani *et al.*, 2020). Stroke adalah masalah kapasitas saraf yang disebabkan oleh terhambatnya aliran darah ke otak yang dapat muncul secara tiba-tiba atau cepat dengan efek samping atau tanda yang sebanding dengan daerah otak yang terkena (Muslimah & Tursinawati, 2020).

Prevalensi *stroke* menurut data (*World Stroke Organization*) pada tahun 2019 menunjukkan 122 juta orang di seluruh dunia mengalami stroke dan 6,6 juta di antaranya meninggal. Hal ini menjadikan stroke sebagai penyebab kematian nomor dua di dunia. Lebih dari 100 juta orang di seluruh dunia telah mengalami dan hidup dengan efek stroke. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini akan terus meningkat secara dramatis dalam beberapa dekade mendatang. 143 juta tahun kehidupan sehat hilang karena kematian dan kecacatan terkait stroke (WHO, 2019). Prevalensi stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar tujuh per mil dan yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan (nakes) atau gejala sebesar 14,5 per mil. Jadi, sebanyak 76,5 persen penyakit stroke telah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan. Prevalensi stroke berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan tertinggi di Kalimantan Timur (14,7%), diikuti di Yogyakarta (14,3%), Sulawesi Utara 14 per mil. Sementara itu di Sumatera Utara prevalensi kejadian stroke sebesar 9,5%. Prevalensi penyakit stroke juga meningkat seiring bertambahnya usia. Kasus stroke tertinggi adalah usia 75 tahun keatas (50,2%) dan lebih banyak pria (11%) dibandingkan dengan wanita (10%) (Risksdas, 2018).

Penanganan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu dengan penanganan terapi farmakologi dan penanganan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi salah satu menerapkan beberapa pola hidup sehat seperti olahraga atau aktivitas fisik (Lepius, 2021). Olahraga seperti senam mampu mendorong

jantung bekerja optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, akibatnya mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis menurun, serta akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Putri, 2022). Olahraga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan penderita hipertensi adalah senam. Senam yang dilakukan pada penderita hipertensi menjadi berguna untuk menurunkan tekanan darah pada lansia seperti senam tera (Sumarni *et al.*, 2021). Senam tera adalah olahraga pernapasan yang dipadukan dengan olahraga gerak yang menggabungkan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan. Gerakan pada senam tera dilakukan secara teratur dan harmonis adapun beberapa studi menunjukkan aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah seseorang (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Putri., 2022) didapatkan bahwa Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan Tahun 2021, dengan kesimpulan bahwa nilai rata-rata tindakan responden sebelum (Pre-Test) dilakukan senam tera adalah 00 dengan deviasi 000 sedangkan sesudah (Post-Test) dilakukannya senam tera adalah 57 dengan deviasi 504. Berdasarkan uji T test Didapatkan (P value = 0,00 dengan alfa <0,05). Yang berarti Ho ditolak Ha diterima yang ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian (Eviyanti *et al.*, 2021) didapatkan $p < 0,05$, yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak, dapat disimpulkan bahwa Adanya Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan tekanan darah. Senam tera adalah suatu latihan fisik yang melatih, mental serta dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta dapat mengontrol hipertensi (Tahun & Ratulangi,

2020).. Secara khusus atau jasmani senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, (Wulandari *et al.*, 2022).

Senam Tera mempunyai banyak manfaat pada setiap gerakannya. Pada gerakan peregangan bermanfaat untuk meregangkan otot, gerakan persendian untuk menggerakkan seluruh persendian yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, sedangkan yang terakhir yaitu gerakan pernafasan yang diadaptasi dari senam *Tai Chi* akan memberikan efek relaksasi dan akan mengatasi permasalahan psikososial (Nurhayati *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan pada 7 lansia dengan hipertensi tersebut, lansia belum pernah melakukan senam tera, lansia belum tau manfaat terapi non farmakologi yaitu senam tera bisa menurunkan tekanan darah. Manfaat senam tera untuk penderita hipertensi belum banyak diketahui oleh masyarakat guna mengkampanyekan manfaat senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, diperlukan penyuluhan Kesehatan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas Penyuluhan untuk masyarakat memerlukan sarana yang menunjang metode senam tera. Sarana yang dapat digunakan untuk penyuluhan adalah komunikasi, informasi, edukasi (KIE) dengan tema “ Edukasi Senam Tera Untuk Mencegah Stroke Pada Penderita Hipertensi Dengan Menggunakan Media Video”.Media video merupakan media elektronik yang bisa menggabungkan antara teknologi visual dan audio yang menghasilkan sebuah tayangan yang dinamis dan menarik (Yuanta, 2020).

Informasi tentang manfaat dan metode Senam Tera untuk mencegah stroke pada penderita hipertensi dapat difokuskan pada media. Video adalah teknologi perekaman. *Render* elektronik adegan gerak melalui *Visual Motion*, akuisisi, pemrosesan dan penyimpanan, *transmisi* dan rekonstruksi urutan gambar. Media video memiliki keunggulan dibandingkan media lain seperti

brosur dan poster karena media video memiliki keunggulan dalam visualisasi yang baik sehingga dapat menjelaskan proses penyerapan. (Susanti dan Anggriawan, 2020). Luaran dari penelitian ini adalah terwujudnya sarana pendidikan kesehatan atau media informasi berupa video untuk memberikan informasi berupa metode latihan senam tera yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya bagi penderita hipertensi.

Diharapkan proyek laporan tugas akhir ini menghasilkan manfaat . Manfaat yang ingin diwujudkan adalah peningkatan pemahaman tentang metode senam tera dan pemanfaatan video sebagai media KIE. Manfaat kedua, video ini bisa menjadi referensi bagi masyarakat. Ketiga, laporan tugas akhir dan proyek ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Keempat, hasil keluaran dari proyek ini adalah video yang dapat menjadi panduan bagi tenaga kesehatan. Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk membuat sebuah video yang berjudul “Cegah Stroke Dengan Senam Tera.”