

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama penyakit jantung yang sering disebut sebagai *silent killer*. Hal ini karena hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga penderitanya sering tidak menyadari hingga terjadi komplikasi pada organ vital (Larasati & Husna, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa saat ini, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebanyak 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit ini karena hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala. Hanya 1 dari 5 penderita hipertensi (21%) yang berhasil mengontrol tekanan darahnya. Sementara itu, target global adalah menurunkan prevalensi hipertensi hingga 33% pada tahun 2030 (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi secara global tergolong tinggi dan berkontribusi pada 7,5 juta kematian, atau sekitar 12,8% dari total kematian di seluruh dunia. Sebanyak 972 juta orang, atau 26,4% dari populasi global, menderita hipertensi, dengan prevalensi mencapai 40,0% pada kelompok usia 25 tahun ke atas. Perkiraan pada tahun 2025 menyatakan bahwa angka tersebut akan meningkat menjadi 29,2%. Dari jumlah tersebut, 333 juta penderita berada di negara maju, sedangkan 639 juta lainnya, termasuk Indonesia, berada di negara berkembang (Dewi et al., 2021).

Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 30,8%. Provinsi dengan angka tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%), sedangkan yang terendah adalah Papua Pegunungan (19,9%). Total kasus hipertensi di Indonesia diperkirakan sebanyak 566.883 orang (SKI, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia paling tinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun, yaitu 69,5%. Hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh seiring bertambahnya usia, yang secara fisiologis meningkatkan risiko hipertensi. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18-24 tahun

adalah 13,2%, pada usia 25-34 tahun mencapai 20,1%, pada usia 15-24 tahun sebesar 8,7%, dan usia 25-34 tahun sebesar 14,7% (Halim & Sutriyawan, 2022).

Prevalensi kasus penderita hipertensi di wilayah Jawa Tengah tercatat sebanyak 8.554.672 orang. Dari jumlah tersebut sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51% di antaranya telah menerima pelayanan kesehatan, sementara sisanya belum terjangkau layanan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup dan dapat dikendalikan dengan pola hidup sehat. Tekanan darah bisa diukur di rumah atau fasilitas kesehatan. Pada tahun 2023, kasus hipertensi di Kota Surakarta tercatat 67.355 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023). Sedangkan pada tahun 2024 jumlah kasus hipertensi meningkat menjadi 67.623 orang (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024).

Kota Surakarta memiliki 17 puskesmas. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Puskesmas Gambirsari, dengan total penderita sebanyak 6.810 orang yang sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai standar (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024). Berikut tabel yang menunjukkan jumlah penderita hipertensi berdasarkan puskesmas di Kota Surakarta pada tahun 2024 :

Tabel 1. 1 Penderita Hipertensi Pada Tahun 2024

No	Puskesmas	Penderita Hipertensi yang Dilayani
1	Pajang	5859
2	Penumping	3360
3	Purwosari	2752
4	Jayengan	2739
5	Kratonan	3577
6	Gajahan	6457
7	Sangkrah	3757
8	Purwodiningratan	3233
9	Ngoresan	3902
10	Sibela	3906
11	Pucangsawit	6326
12	Nusukan	3630
13	Manahan	2522
14	Gilingan	3994
15	Banyuanyar	3236
16	Setabelan	1563
17	Gambirsari	6810
Jumlah		67.623

Sumber : Dinas Kesehatan Kota Surakarta, (2024)

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan. Pengendaliannya dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, rutin memeriksa tekanan darah untuk mencegah komplikasi, serta menjaga tekanan darah tetap di bawah 140/90 mmHg (Utami et al., 2020). Hipertensi dapat dikendalikan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang efektif adalah olahraga, seperti senam, yang membantu mengatasi gangguan akibat perubahan fungsi tubuh (Khomsah dan Milindasari, 2023). Aktivitas fisik yang rutin, termasuk senam Prolanis, terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah dan menjadi bagian penting dalam penanganan hipertensi (Henirispawati et al., 2024).

Penderita hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah dengan melakukan aktifitas fisik seperti senam Prolanis. Didukung oleh penelitian Inriani et al., (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rani dan Farhan, (2021) menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik serta denyut nadi, namun pada tekanan darah diastolik tidak ditemukan perubahan yang signifikan secara statistik.

Aktifitas fisik seperti senam Prolanis tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskuler tetapi juga efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, (2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan pada lansia penderita hipertensi antara sebelum dan setelah dilakukan senam Prolanis. Didukung oleh penelitian Maksuk et al., (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam prolanis pada lansia yang menderita hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Warjiman et al., (2021) menunjukkan bahwa senam prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penderita hipertensi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan individu normotensi, karena tekanan darah tinggi dapat berdampak negatif pada fungsi sosial, kesehatan mental, psikologis, dan vitalitas (Yulitasari et al., 2021a). Kondisi fisik dan psikologis sering kali saling berhubungan, gangguan fisik dapat memicu masalah psikologis, begitu pula sebaliknya. Responden dengan hipertensi berat dalam penelitian ini mengaku kesulitan menikmati hidup dan berkonsentrasi akibat perasaan kesepian, putus asa, cemas, dan depresi. Masalah psikologis ini dapat menghambat partisipasi penderita dalam pengobatan dan perawatan dirinya, yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup mereka (Meilany, 2021).

Gambaran kualitas hidup penderita hipertensi dari 60 responden yaitu didapatkan responden dengan kualitas hidup sangat baik sebanyak 13 orang (21,67%), kualitas hidup baik sebanyak 23 orang (38,33%), dan kualitas hidup sedang sebanyak 24 orang (40%). Kualitas hidup responden dalam penelitian ini juga dikategorikan pada 4 (empat) dimensi. Kualitas hidup responden pada dimensi yang diukur terdapat kualitas rendah pada kategori dimensi fisik 17 orang (28,33%), dimensi hubungan social 6 orang (10%), dan dimensi hubungan lingkungan 4 orang (6,67%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum kualitas hidup pasien hipertensi berada pada kualitas sedang, terdapat kualitas rendah pada dimensi kesehatan fisik dan hubungan social yang cukup tinggi (Desy et al., 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi adalah dengan aktivitas fisik seperti senam, yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Melinda et al., (2022) menunjukan bahwa terdapat hubungan antara rutinitas senam prolanis dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Didukung oleh penelitian Juwanda et al., (2023) menunjukan bahwa ditemukan hubungan signifikan antara pelaksanaan senam dengan kualitas hidup penderita hipertensi, yang menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesejahteraan mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al., (2023) menunjukan bahwa

ada pengaruh senam terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi.

Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam segi mental dengan mengurangi stres, meningkatkan antusiasme dan kepercayaan diri, serta menurunkan kecemasan dan depresi yang berkaitan dengan penyakit yang diderita. Penderita hipertensi yang melakukan senam terbukti meningkatkan skor rata-rata kualitas hidup, hal ini menunjukkan bahwa senam memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup penderita hipertensi (Dewi et al., 2021).

Hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup penderita hipertensi saling berkaitan erat. Sejalan dengan penelitian Afiani et al., (2020), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien hipertensi. Aktivitas fisik seperti senam, *brisk walking*, dan berjalan sejauh mungkin dalam waktu 6 menit dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi, terutama pada aspek fisik. Dalam penelitian Meilany, (2021) bahwa ada pengaruh Prolanis terhadap kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan penderita hipertensi.

Pemerintah telah berupaya menurunkan angka kesakitan akibat hipertensi melalui berbagai program, seperti BPJS Kesehatan dan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Kedua program ini bekerja sama dalam memberikan pelayanan kesehatan khusus bagi penderita penyakit kronis, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup mereka. Pelaksanaan program Prolanis terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup penderita hipertensi (Inriani et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 21 Januari 2025, hasil wawancara dengan 10 penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari dapat disimpulkan bahwa 10 orang penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari didapatkan 3 orang dengan hipertensi ringan, 4 orang hipertensi sedang, dan 3 orang dengan hipertensi berat. Setelah dilakukan wawancara terhadap 10 orang didapatkan data bahwa 9 orang mengontrol tekanan darah dengan mengkonsumsi obat hipertensi, sedangkan 1 orang tidak mengkonsumsi obat

hipertensi. Selain itu, dari 10 orang penderita hipertensi yang dilakukan dengan pengisian kuisioner didapatkan 3 orang dengan kualitas hidup baik, 5 orang kualitas hidup cukup, dan 2 orang kualitas hidup buruk. Serta dari 10 orang penderita hipertensi didapatkan 8 orang belum mengetahui manfaat senam Prolanis dan juga belum melakukan senam.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan senam Prolanis pada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari.
- b. Mengidentifikasi Kualitas Hidup sebelum dilakukan senam Prolanis pada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan senam Prolanis pada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari.
- d. Mengidentifikasi Kualitas Hidup setelah dilakukan senam Prolanis pada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari.
- e. Menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam Prolanis pada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari.

- f. Menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan senam Prolanis pada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat mendukung teori ilmu keperawatan. Sehingga dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan dalam mengurangi penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti mampu membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari.

b. Bagi Responden

Memberikan informasi serta pengetahuan tentang pengendalian hipertensi selain farmakologis (obat), yaitu dengan nonfarmakologi (Senam Prolanis).

c. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan sebagai pertimbangan bagi mahasiswa yang akan dan sedang penelitian.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Warjiman et al., (2021)	Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Angsau	Membahas tentang pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah	Perbedaan variabel penelitian disini menambahkan variabel kualitas hidup
2	Meilany, (2021)	Pengaruh Prolanis Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Antang Makassar	Membahas tentang pengaruh Prolanis terhadap kualitas hidup	Perbedaan variabel disini peneliti menambahkan variabel tekanan darah
3	Arian et al., (2024)	Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Membahas tentang pengaruh Senam terhadap tekanan darah	Perbedaan variabel disini peneliti menambahkan variabel Kualitas hidup, dan perbedaan Senam yang digunakan
4	Yanti dan Efliani, (2022)	Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi	Membahas tentang pengaruh Senam terhadap kualitas hidup	Perbedaan variabel disini peneliti menambahkan variabel tekanan darah, dan perbedaan Senam yang digunakan