

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi yaitu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Seseorang dikatakan hipertensi ketika tekanan darah mengalami peningkatan di atas batas normal atau kronis dalam waktu yang lama. Tekanan darah yang melebihi batas normal, yakni tekanan sistolik > 140 mmHg serta tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Sistolik merupakan suatu tekanan darah ketika jantung melakukan pompa darah pada pembuluh nadi (ketika jantung melakukan kontraksi). Sedangkan diastolik yaitu tekanan darah ketika jantung melakukan relaksasi atau pengembangan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi cenderung diturunkan dalam keluarga dan lebih banyak terdapat pada orang tua, kemungkinan juga bisa terjadi pada usia 40 tahun keatas (Eni Dwi Jayanti, 2024)

Prevalensi Hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Angka kejadian hipertensi tertinggi berada di Benua Afrika yaitu 27% dan terendah di Benua Amerika yaitu 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Sudarta dan Salaka, 2024). Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia. Pada tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa yang menderita hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang disetiap tahun. Diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai angka 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan di perkirakan 9,4 juta orang setiap tahunnya meninggal akibat hipertensi, termasuk di Indonesia. Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk berusia diatas 20 tahun mengalami hipertensi sudah mencapai 74,5 juta jiwa, akan tetapi 90-95% kasus belum diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan *silent killer* yang memiliki bermacam-macam gejala yang hampir sama dengan gejala penyakit yang

lainnya (Mouliza et al., 2025). Angka kejadian hipertensi di Indonesia dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia sebesar 34,11%, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dengan laki-laki yakni perempuan mencapai angka 36,85% sedangkan laki-laki mencapai angka 31,34%. Sedangkan prevalensi diperkotaan sedikit lebih tinggi dengan angka 34,43% dengan pedesaan yakni 33,72% (Pratama dan Hamzah, 2025).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dengan laki-laki yaitu perempuan mencapai angka 40,17% sedangkan laki-laki 34,83%. Prevalensi hipertensi yang berada di perkotaan sedikit lebih tinggi yaitu 38,11% sedangkan prevalensi hipertensi yang berada di pedesaan 37,01%. Prevalensi hipertensi akan semakin meningkat dengan penambahan umur (Isnaini dan Hermawati, 2024).

Menurut data Dinkes Kota Surakarta (2023) menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara umum yang ada di Kota Surakarta sebanyak 67.355 kasus. Sedangkan prevalensi angka kejadian di Kota Surakarta kecamatan Jebres sebanyak 23.398 jiwa (Prasetyo dan Prajayanti, 2024).

Berikut data hipertensi dari setiap Puskesmas di Kota Surakarta.

Tabel 1. 1 Data Hipertensi Puskesmas Surakarta

No	Puskesmas	Jumlah
1	Pajang	5840
2	Penumping	2784
3	Purwosari	3661
4	Jayengan	3593
5	Kratonan	2739
6	Gajahan	3713
7	Sangkrah	5580
8	Purwodiningratan	3226
9	Ngoresan	3903
10	Sibela	6778
11	Pucangsawit	3913
12	Nusukan	3635
13	Manahan	2508
14	Gilingan	3223
15	Banyuanyar	3957

16	Setabelan	1551
17	Gambirsari	6751

Sumber : (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023)

Data Dinas Kesehatan Surakarta tahun 2023, menunjukkan bahwa Puskesmas Puwodiningratan menempati urutan ke 12 dari 17 Puskesmas di Kota Surakarta dengan mencapai angka 3.226 jiwa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Maret – 21 Maret 2025 didapatkan data dari Puskesmas Purwodiningratan terdapat 14 kartu keluarga yang didalam anggota keluarga ada yang menderita hipertensi. Hasil wawancara kepada Ny. S dan Ny. D didapatkan hasil data Ny. S mengeluh pusing, mual, susah tidur bahkan sering tidak tidur malam dan ketika tekanan darahnya naik bisa sampai pingsan, Ny.S juga jarang melakukan cek kesehatan, pola makan yang belum dijaga, dan mengkonsumsi obat penurun tekanan darah hanya pada saat sakit saja, tekanan darah terakhir yaitu 170/90 mmHg. Responden ke 2 Ny. D hanya mengkonsumsi obat penurun tekanan darah pada saat kurang enak badan, pola makan belum dijaga, dan Ny. D juga tidak rutin cek kesehatan, tekanan darah terakhir 170/90 mmHg. Kedua responden mengatakan belum pernah mengikuti senam prolanis yang diadakan oleh Puskesmas Purwodiningratan.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas tersebut terjadi peningkatan tekanan darah dikarenakan tidak melakukan cek kesehatan secara rutin, Sehingga menyebabkan tekanan darah tidak turun atau bahkan naik. Solusi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu salah satunya melakukan senam prolanis. Senam prolanis dapat menurunkan tekanan jika dilakukan 2x dalam satu minggu selama 20 – 30 menit secara rutin. Dari kasus diatas penulis tertarik mengambil topic dalam karya ilmiah akhir ners dengan judul “Penerapan Senam Prolanis Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta ”.

B. Rumusan Masalah

“ Bagaimana Hasil Penerapan Senam Prolanis Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi dari Penerapan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta .

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan sebelum dilakukan penerapan senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil penerapan senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah pemberian senam prolanis penderita hipertensi di Rw 07 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Praktisi

Masyarakat secara luas pengguna hasil penelitian laporan karya ilmiah akhirnya ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

b. Manfaat Teoritis

1. Bagi Pasien Hipertensi

Laporan karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, sebagai sumber informasi mengenai senam prolanis dalam menurunkan tekanan darah dan pasien hipertensi dapat menerapkan serta mengikuti senam prolanis secara rutin.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam prolanis secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien hipertensi. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan senam prolanis pada pasien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan senam prolanis pada penderita hipertensi.