

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

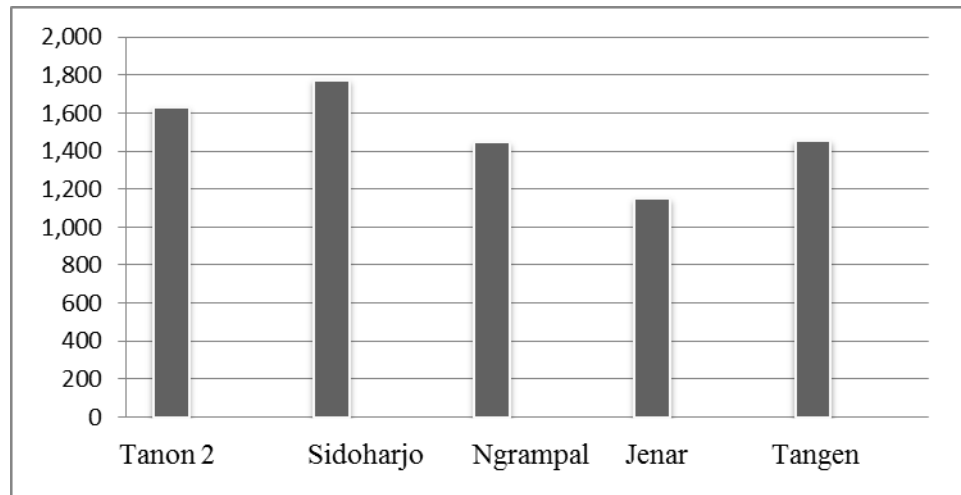
Hipertensi adalah salah satu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/ mortalitas. Tekanan darah 140/ 90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014:6).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kali kesempatan yang berbeda. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Ardiansyah, 2012:53).

Hasil Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2018:64) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia yang didapat melalui jawaban pernah didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 8,4%, sedangkan yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 8,8%. Berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, tertinggi Kalimantan Selatan 44,1% diikuti Jawa Barat 38.1%, Kalimantan Timur 38%, dan Jawa Tengah 36% (Depkes RI, 2018).

Menurut Dinas Kesehatan kabupaten Sragen pada tahun 2014 terdapat 28,73% penderita hipertensi atau sekitar 50.499 jiwa, pria 26,90% atau 24.571 jiwa sedangkan wanita 30,71% atau 25.928 jiwa.

Diagram 1.1 jumlah penderita hipertensi di puskesmas wilayah kabupaten Sragen tahun 2014



Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen (2014:65)

Berdasarkan data diatas penderita hipertensi tertinggi berada di wilayah Sidoharjo dengan jumlah 1.773 jiwa. Laporan tahunan penyakit terbanyak pada pra lansia dan lansia di bulan Desember 2018 tertinggi adalah Hipertensi sebanyak 162 orang, Diabetes sebanyak 135 orang, Stroke 49 orang, Dermatitis 44 orang, dan Cepalgia 55 orang.

Pada bulan Januari 2019 data pengunjung posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Sidoharjo khususnya di posyandu lansia “Sehat Sejahtera” desa Mungkung sekitar 47 lansia, dan 24 lansia dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dari 6 lansia pengunjung posyandu lansia yang mengalami hipertensi 3 diantaranya sudah melakukan penanganan hipertensi dengan aktivitas fisik ringan dan secara farmakologis, 3 lansia lainnya hanya melakukan penanganan secara farmakologis saja.

Owen *et al.*, (2010) mengatakan bahwa efek latihan isometrik pada tekanan darah istirahat sistolik uji coba terhadap individu dan rata-rata efek dari meta analisis terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik 10,4 mmHg. Untuk kelompok kontrol hanya dua uji coba dalam meta

analisis yaitu tekanan darah sistolik, efek pengobatan adalah -6,1 mmHg. Meta analisis ini menunjukkan bahwa program latihan isometrik dilakukan < 20 menit 3 kali seminggu waktu latihan < 1 jam dapat mengurangi tekanan darah sistolik sekitar 10 mmHg, diastolik sekitar 7 mmHg < 10 minggu.

Berdasarkan hasil penelitian Parlindungan *et al.*, (2016) tentang latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah yang melibatkan 91 responden dengan karakteristik responden sesuai umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan. Metode yang diberikan dalam latihan isometrik yaitu 13 gerakan-gerakan dasar peregangan otot dan sendi, gerakan-gerakan dasar tersebut membutuhkan waktu selama \pm 13 menit setiap kali latihan dan dapat dilakukan di rumah 3 kali dalam seminggu selama 9 minggu secara teratur.

Hasil penelitian lain dari Carlson *et al.*, (2014) yang meneliti efek dari latihan isometrik pada tekanan darah orang dewasa selama 4 minggu mampu menurunkan tekanan sistolik 10 mmHg dan diastolik 7 mmHg efek penurunan tekanan darah dari pelatihan latihan isometrik yang paling mungkin dimediasi melalui perubahan resistensi pembuluh darah sistemik. Bukti terbatas menunjukkan pelatihan latihan isometrik dapat berhubungan dengan penurunan modulasi simpatik pembuluh darah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan implementasi penelitian mengenai “Penerapan Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sidoharjo Sragen”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini “Bagaimana Hasil Penerapan Latihan Isometrik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sidoharjo ?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Sidoharjo.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan latihan isometrik di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Sidoharjo.
 - b. Mendeskripsikan tekanan darah sesudah dilakukan latihan isometrik di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Sidoharjo.
 - c. Mendeskripsikan perbedaan perkembangan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan isometrik pada 2 responden.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi penulis
 - a. Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
 - b. Menambah keterampilan dalam penerapan latihan isometrik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang upaya pencegahan dan latihan isometrik yang efektif bagi penderita hipertensi.
3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan latihan isometrik dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.