

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah keadaan penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan naiknya tekanan darah sampai melampaui normal (Surbakti, 2014). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan di mana tekanan darah meningkat secara kronik (Yanti, 2016:80). Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode (Udjianti, 2010:107). Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) juga memberikan batasan bahwa seseorang, dengan beragam usia dan jenis kelamin, apabila tekanan darahnya berada pada satuan 140/90 mmHg atau diatas 160/90 mmHg, maka sudah dapat dikategorikan sebagai penderita hipertensi (Permadi, 2008).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi antara lain terganggunya fungsi atau kerusakan organ tubuh yaitu kerusakan pada otak, jantung, ginjal dan mata. Tanda-tanda terjadi kekambuhan hipertensi seperti sakit kepala, nafas pendek pusing, nyeri dada, palpitasi dan epistaksis. Gejala-gejala tersebut berbahaya jika diabaikan, tetapi bukan tolak ukur keparahan dari hipertensi (Nurhalimah, 2018).

Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan seiring dengan jumlah penduduk. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi diperkirakan sekitar 29% pada tahun 2025. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%. (Tarigan *et al*, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada laki-laki sebanyak 32,5% dan sebanyak 29,3% pada perempuan (*World Health Statistic* 2012). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdes) tahun 2013

menyebutkan bahwa hipertensi adalah penyakit terbesar nomor tiga di Indonesia setelah Stroke dan tuberculosis, yakni mencapai 24% dan 22,6% Perempuan (Depkes RI 2014).

Prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan dari 3,54% pada tahun 2013 menjadi 4,02% pada tahun 2014, dan 5,50% pada tahun 2015. Prevalensi sebesar 5,50% artinya setiap 100 kota terdapat 3 orang penderita hipertensi primer. Terdapat 4 kabupaten Brebes sebesar 18,60%, kota Tegal 15,41%, terdapat 28,85% dan Kab.Sukoharjo 10,89%, Hipertensi terus meningkat (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen pada tahun 2015 terdapat 28,85% penderita hipertensi atau sekitar 5,950 jiwa, pria 33,02% atau 2.821 jiwa, sedangkan wanita 25,90 atau 3.129 jiwa.

Hipertensi dapat ditanggulangi dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Penanganan secara non farmakologis yaitu dengan terapi komplementer yaitu dengan relaksasi nafas dalam, jus labu siam dan senam aerobik *low impact* (Yanti, 2016). Penatalaksanaan penderita hipertensi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang utama dengan mengubah pola hidup. Pola hidup yang harus diperbaiki diantaranya adalah: menurunkan berat badan jika kegemukan, mengurangi mengkonsumsi alkohol, meningkatkan aktivitas fisik aerobik, mengurangi asupan garam, mempertahankan asupan kalsium dan magnesium yang adekuat, menghentikan merokok, mengurangi asupan lemak jenuh dan kolesterol serta menghindari stress (Sari dan Sarifah, 2016).

Berbagai hal telah diketahui dapat mengontrol tekanan darah, salah satunya adalah latihan olahraga khususnya jenis aerobik, senam aerobik dibagi menjadi dua yaitu *high impact* dan *low impact*. Senam yang cocok digunakan untuk orang yang menderita penyakit jantung maupun hipertensi yaitu jenis senam aerobik *low impact* karena merupakan senam

yang gerakannya ringan dan bisa dilakukan siapa saja mulai dari usia anak-anak, dewasa bahkan lansia (Susanto, 2008).

Olahraga aerobik merupakan olahraga yang tepat dilakukan oleh siapa saja terutama yang mengalami hipertensi salah satunya yaitu senam aerobik. Senam yang dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu senam yang mempunyai gerakan ringan, intensitas sedang, dan mudah untuk dilakukan yang disebut dengan *Low Impact*. Senam aerobik *Low Impact* bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh serasi sesuai gerak sehari-hari. Olahraga berintensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi penderita hipertensi yaitu perbaikan kardiovaskuler, peningkatan fungsi muskuloskeletal, kemampuan fungsi tubuh lainnya (Fetriwahyuni, 2015). Aktivitas dalam aerobik lebih banyak menggunakan otot lengan dan otot paha, sehingga akan membuat kerja jantung lebih efisien, baik saat olahraga maupun istirahat. Latihan fisik juga bermanfaat untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal (Sari dan Sarifah, 2016).

Senam yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu senam yang mempunyai gerakan ringan, intensitas sedang, dan mudah dilakukan. Menghindari gerakan loncat-loncat yang disebut senam aerobik *low impact*. Gerakan ini dapat memacu kerja jantung dengan intensitas ringan, sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian otot tubuh serasi sesuai gerak sehari-hari sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hernawan *et al*, 2017).

Senam aerobik *Low Impact* merupakan suatu aktivitas fisik aerobik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Senam ini dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan lama latihan 20-60 menit dalam satu kali latihan. Senam aerobik *Low Impact* dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan

dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik (Harber dan Scoot, 2009).

Berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas Sidoharjo kabupaten Sragen, penyakit hipertensi yang berkunjung ke puskesmas pada bulan desember 2018 sebanyak pra lansia 82 orang dan lansia sebanyak 80 orang.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, penulis ingin menerapkan penelitian dengan judul “penerapan Senam Aerobik *Low Impact* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah penurunan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan Senam *Aerobik Low Impact*?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi Senam *Aerobik Low Impact* pada penderita hipertensi.

### 2. Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum dilakukan Senam *Aerobik Low Impact* pada penderita hipertensi.
2. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah dilakukan Senam *Aerobik Low Impact* pada penderita hipertensi.
3. Mendiskripsikan perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan Senam *Aerobik Low Impact*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat mengetahui hasil penerapan senam aerobik *Low Impact* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Membantu masyarakat terutama pada penderita hipertensi dengan memanfaatkan terapi non farmakologi yang aman dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan senam aerobik *Low Impact*.

3. Bagi Institusi

Menambah bahan referensi bagi mahasiswa tentang penerapan senam aerobik *Low Impact* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Mampu menjadikan informasi bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan pelayanan secara profesional dalam memberikan asuhan keperawatan kepada penderita hipertensi.