

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi (Hartutik dan Noorratri, 2019 ). WHO (2015) menunjukkan terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk di dunia meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskuler dan jumlah ini cenderung mengalami peningkatan tiap tahunnya. Kasus hipertensi di negara berkembang diperkirakan pada tahun 2025 mengalami peningkatan 80%, presentase hipertensi paling banyak terdapat di negara berkembang, penderita di negara dengan ekonomi berkembang sebanyak 40% dan di negara maju penderita hipertensi sebanyak 35%. *American Hearth Association* (2014) menunjukkan penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai 74,5% juta jiwa. Prevelensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi usia 18 tahun ke atas. Penderita hipertensi 60% mengalami komplikasi stroke, ginjal, gagal ginjal dan kebutaan (Triyanto, 2014). Riskesdas (2018) lebih dari 34,1% orang Indonesia yang berumur >18 tahun menderita penyakit darah tinggi (hipertensi), tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua ( 22,2%). Data dari profil kesehatan provinsi Jawa Tengah penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM ( Penyakit Tidak Menular) yang dilaporkan yaitu sebesar 57,10%.

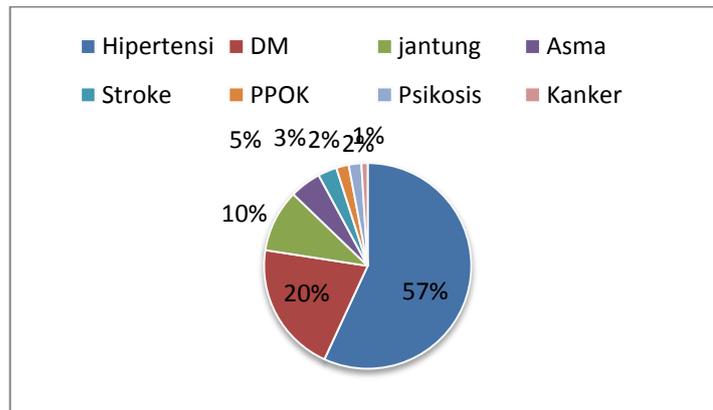


Diagram 1.1. Penyakit Tidak Menular di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018.

Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan ,yaitu sebesar 57,10% ,sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Militus sebesar 20,57%.

#### B. Permasalahan

Hipertensi dapat ditangani secara terapi farmakologi dan non – farmakologi. Terapi farmakologi atau konsumsi obat menimbulkan efek samping yang sangat berat, selain itu menimbulkan ketergantungan dan apabila penggunaan obat dihentikan dapat menyebabkan peningkatan risiko terkena serangan jantung atau stroke. (Asan *et al.*, 2016). Penanganan non farmakologi seperti menghindari alkohol, berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, mengurangi stress, olahraga. (Listiana Devi *et al.*, 2019). Penanganan non-farmakologi lainnya yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah terapi senam jantung sehat (Mayani Syahitri *et al.*, 2015).

#### C. Solusi

Berdasarkan studi pendahuluan di Pajang masyarakat setiap bulan sekali diadakan posyandu lansia dan kegiatan tersebut melakukan gerakan menggenggam jari-jari tangan, jalan ditempat dan senam lansia, sehingga saya memberikan pengetahuan baru dengan senam jantung untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Senam jantung merupakan olahraga yang tergolong senam aerobik, senam aerobik dapat melemaskan pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan darah menurun, Latihan senam aerobik dapat menyebabkan aktivitas saraf, reseptor hormon dan produksi hormon-hormon tertentu menurun. Penderita hipertensi senam aerobik dapat menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada hipertensi tingkat ringan. (Pangaribuan dan Khairunnisa, 2016). Penelitian Hartutik dan noorratri, 2019 dengan judul “ senam jantung efektif menurunkan hipertensi pada lansia” menunjukkan bahwa penelitian didapatkan hasil p value  $0.000 < 0.05$  yaitu ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan senam jantung . Penelitian yesiana dan elisabeth (2015) dengan judul “ pengaruh senam jantung terhadap durasi penurunan tekanan darah dan nadi istirahat pada hipertensi stadium 1” menunjukkan bahwa tekanan darah mulai tampak adanya penurunan yang signifikan pada minggu ke 4 dengan nilai  $p = 0,042$  untuk tekanan darah sistole dan  $0,027$  untuk tekanan darah distole, penurunan signifikan pada nadi istirahat mulai tampak pada minggu ke 3 dengan nilai  $p = 0,04$ .

#### **D. Luaran**

Luaran media yang akan dihasilkan yaitu video tentang terapi non farmakologi senam jantung untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Penggunaan media video sangat tepat untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Video adalah media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan, video sendiri mampu membuahkan baik untuk mengingat. Video sangat tepat untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat Sehingga dapat memberikan contoh bentuk perilaku yang baik kepada masyarakat.(Kustadi, 2011). video dapat mengajarkan kepada masyarakat tentang terapi non farmakologi senam jantung untuk menurunkan tekanan darah tinggi selain mengkonsumsi obat-obatan.

#### **E. Manfaat**

Manfaat media ini untuk masyarakat menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang terapi hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Memberikan informasi kepada penderita hipertensi diharapkan mampu memberikan terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

**F. Tujuan Luaran**

Memberikan wawasan, pengetahuan dan memudahkan penderita hipertensi untuk memahami tentang cara melakukan terapi non farmakologi senam jantung modifikasi yang benar melalui media video agar mudah dipahami oleh penderita hipertensi dengan dilakukan secara mandiri.

