

BAB I

PENDAHULUAN

Meningkatnya arus globalisasi di segala bidang dengan perkembangan teknologi dan industri, tanpa kita sadari telah banyak membuat perubahan perilaku dan gaya hidup pada masyarakat. Dengan adanya perubahan gaya hidup yang dilatarbelakangi dengan kehidupan sosial ekonomi, maka hal ini dapat memacu meningkatnya penyakit hipertensi. Hipertensi disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam, karena penderita hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Salah satu tanda penyakit hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia hipertensi secara Nasional adalah (34,1%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (8,3%). Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama di wilayah Jawa Tengah. Jumlah penduduk beresiko (>15 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765. dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377. 356 orang dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 14,15%. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2018 ditemukan kasus hipertensi sebanyak 67.827. Telah terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2017 sebanyak 54.691 kasus. Di Puskesmas Penumping terdapat 1.522 atau sekitar 9,99% kasus hipertensi di tahun 2018.

Hipertensi adalah sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi yaitu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Penyakit hipertensi sering kali terjadi tidak menimbulkan gejala yang mudah dikenali bahkan penderita tidak merasakan keluhan. Banyak orang yang menganggap bahwa bila menderita tekanan darah tinggi itu pasti ditandai dengan adanya keluhan sakit kepala atau pusing secara terus menerus. Karena kekeliruan itu, tidak semua penderita berobat, untuk mengecek atau mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi sulit disadari karena tidak memiliki gejala khusus. Sementara bila tekanan darah terus meningkat dan dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari hipertensi. Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi adalah faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi adalah tingkat stres, obesitas, hiperlipidemia, dan pola hidup sehat seperti tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, minum minuman beralkohol, merokok, dan kurang aktifitas olahraga(Sianipar *et al*, 2018). Permasalahan yang terjadi saat ini adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang mengenali dan menangani hipertensi. Banyak penderita hipertensi yang tidak mengetahui informasi tentang bagaimana melakukan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit hipertensi. Penderita hipertensi kebanyakan tidak melakukan pola hidup sehat seperti melakukan olahraga atau senam dan berhenti merokok serta hanya mengandalkan pengobatan secara farmakologis. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan kepada lima orang responden, semua responden mengatakan bergantung pada obat untuk menangani hipertensinya. Hal ini sangat penting karena dengan melakukan pola hidup sehat berperan untuk mengurangi hipertensi, mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah, menjaga berat badan, dan mengendalikan

konsumsi makanan yang dapat memperbaiki kerja jantung. Selain itu, permasalahan lain yang membuat prevalensi hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya adalah kurangnya pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi tentang bagaimana mengenali, mencegah, dan menangani hipertensi. Memberikan informasi seputar hipertensi sangatlah membantu dalam menangani hipertensi. Salah satu caranya dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi kepada masyarakat tentang penanganan hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan secara farmakologis menggunakan obat-obatan tidak hanya memiliki efek yang menguntungkan, tetapi juga merugikan. Pengobatan secara non-farmakologis adalah pengobatan yang tidak menggunakan bahan dari kimia. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun. Fenomena yang terjadi saat ini penderita hipertensi dalam mengendalikan farmakologi namun untuk terapi komplementer seperti senam hipertensi yang jarang dilakukan. Hasil penelitian Sianipar, *et al.* (2018) menyatakan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dari 142,82 mmHg sistolik menjadi 133,85 mmHg dan diastol 94,10 mmHg menjadi 82,82 mmHg. Menurut hasil penelitian Anwari, *et al.* (2018) juga menyatakan pada jurnalnya bahwa senam hipertensi dapat

meurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dari nilai sistolik 140 mmHg dan nilai diastolik 75,5 mmHg menjadi nilai sistolik 135,8 mmHg dan nilai diastolik 74,3 mmHg. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah kejadian hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat. Informasi yang tepat dan dukungan keluarga merupakan hal yang sebenarnya dibutuhkan oleh penderita hipertensi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan hipertensi adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan salah satunya dengan media cetak *booklet*.

Pemberian pendidikan kesehatan dengan media cetak *booklet* merupakan salah satu upaya pemberdayaan masyarakat dalam mencegah dan menangani hipertensi. *Booklet* yang menarik dan mudah dibawa akan memudahkan penyebaran informasi dan edukasi terkait pencegahan dan penanganan hipertensi. Peningkatan promosi kesehatan melalui pemberian informasi dan edukasi menggunakan media pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan *self efficacy* masyarakat. Pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku yang baik dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi (Nuraeni *et, al*, 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik ingin memberikan judul “Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Tujuan laporan ilmiah Tugas Akhir ini yaitu memberikan pengetahuan tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dengan media *booklet*. Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media *booklet* yang memuat pengertian, tujuan, manfaat dan langkah-langkah tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap

penderita hipertensi. *Booklet* ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat diharapkan *booklet* ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Diharapkan *booklet* ini dapat memberi manfaat bagi Masyarakat yaitu mampu meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat bahwa masih ada terapi yang mudah dan murah yaitu senam hipertensi sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Manfaat bagi penulis agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian *booklet* tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Sedangkan bagi institusi diharapkan dapat menambah sumber bacaan dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dengan media *booklet* dan dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan untuk penelitian-penelitian lainnya.