

BAB I

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan masalah kesehatan serius yang kedatangannya seringkali tidak disadari hingga dapat memperparah kondisi serta mengancam hidup penderitanya (Wade, 2016). Penderita hipertensi pada umumnya tidak menunjukkan tanda dan gejala secara spesifik, oleh karenanya hipertensi dikatakan sebagai *silent killer* atau pembunuh senyap karena muncul tanpa gejala (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan utama yang mengancam nyawa. Hipertensi di dunia mencapai 1,13 juta orang atau sekitar 22% dari angka kesakitan (morbiditas) dengan prevalensi tertinggi di Afrika 27%, dan terendah di Amerika 18% (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% pada 2013 dan meningkat pada 2018 sebesar 34,1% serta provinsi tertinggi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Boyolali berdasarkan Riskesdas tahun 2018 sebesar 36,63%. Berdasarkan pemeriksaan dokter di puskesmas, BPJS dan klinik Kabupaten Boyolali tahun 2019 jumlah kasus hipertensi tertinggi Kecamatan Simo sebesar 11,935%, sedangkan kasus hipertensi menurut jenis kelamin laki-laki sebesar 47,3% dan penderita dengan jenis kelamin perempuan sebesar 59,3% (Dinkes Boyolali, 2019).

Terapi hipertensi secara umum terdiri dari terapi farmakologi dan *non* farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi yang dapat dimulai dengan satu atau lebih kombinasi obat. Terapi *non* farmakologi meliputi diet rendah natrium, pengurangan berat badan pada obesitas, menerapkan pola makan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), meningkatkan aktifitas fisik dan olahraga (Yulanda & Lisiswati, 2017). Olahraga yang dikhususkan untuk memperbaiki atau meningkatkan kerja jantung serta menurunkan tekanan darah pada hipertensi salah satunya adalah senam jantung (Marvia *et al.*, 2017).

Senam jantung merupakan latihan kesehatan jantung dengan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi atau kemampuan tubuh dalam beraktivitas fisik yang intens menggunakan otot-otot yang dilakukan untuk meningkatkan detak jantung serta memompa darah lebih cepat yang akan memperlancar aliran oksigen ke seluruh tubuh (Putri, 2020). Senam jantung merupakan metode efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil riset mengungkapkan bahwa kelompok yang mengikuti senam jantung memiliki rerata tekanan darah sebelum senam pada klasifikasi *pre* hipertensi 120-139/80-89 mmHg (55,6%) dan mengalami perubahan sesudah senam menjadi klasifikasi normal <120/<80 mmHg (44,4%). Pada kelompok kontrol sebelum senam pada klasifikasi hipertensi tingkat 1 140-159/90-99 mmHg (66,7%) dan mengalami perubahan sesudah senam menjadi klasifikasi *pre* hipertensi 120-139/80-89 mmHg (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh senam jantung terhadap penurunan hipertensi sebelum dan sesudah menunjukkan nilai ($p=0,008$) antara kedua kelompok tersebut (Sitorus & Lubis, 2019). Hasil penelitian tersebut senada dengan penelitian Ariani, Lestari & Pragholapati (2020) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan *mean* sebelum dan sesudah senam jantung terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menghasilkan luaran yang berbentuk video dengan judul “Senam Jantung Kreasi Jurus Sehat Turunkan Tekanan Darah Tinggi”. Alasan penulis menggunakan luaran video yaitu video dapat digunakan sebagai media atau alat belajar mandiri, dengan video penyampaian pesan lebih realistik, serta adanya beberapa *features* yang sangat bermanfaat dalam proses penyampain informasi sehingga masyarakat dapat secara langsung mengikuti arahan dari pemutaran video dengan mudah (Notoatmojo, 2012). Dengan alasan memilih video menurut penelitian dari Mulyadi, Warjiman & Chrisnawati (2018) hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan perilaku masyarakat.

Target luaran yang ingin di capai adalah video tentang penerapan senam jantung sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Tujuan video senam jantung dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi untuk menerapkan senam jantung. Senam jantung dapat bermanfaat sebagai upaya untuk

menurunkan hipertensi, sehingga kader kesehatan dapat menggunakan video senam jantung sebagai panduan olahraga rutin dalam upaya menurunkan tekanan darah dan harapannya dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat bahwa senam jantung dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi. Selain itu video senam jantung bermanfaat bagi penulis dalam menambah pengetahuan dan wawasan, serta menunjang media edukasi dalam perkembangan IPTEK (Ilmu, Pengetahuan, dan Teknologi) di bidang kesehatan.