

BAB I

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, baik disadari maupun tidak, seseorang cenderung menganut gaya hidup modern yang menyukai hal-hal instan dan gemar mengonsumsi makanan instan yang memiliki kandungan lemak dan natrium tinggi sebagai pencetus tekanan darah tinggi/hipertensi (Sari, 2017 dalam Arindari dan Hendi, 2019). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak yang mematikan. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya seringkali tidak disadari dan dapat terus bertambah parah hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup penderitanya (Wade, 2016 dalam Arindari dan Hendi, 2019).

Penderita hipertensi di dunia, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2019, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019, prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1%. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, jumlah penduduk berisiko (≥ 18 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah, tercatat hasil prevalensi 12,98% dinyatakan hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Kota Surakarta terdapat kasus hipertensi sebanyak 67.827 kasus. Telah terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2017 sebanyak 54.691 kasus. Kasus hipertensi terbanyak terjadi di Kecamatan Jebres dengan jumlah penderita 15.342 atau sekitar (32,74%) kasus, sedangkan dari Kecamatan Laweyan terdapat 7.568 atau sekitar (15,12%) kasus, Kecamatan Serengan terdapat 5.187 atau sekitar (17,58%) kasus, Kecamatan Pasar Kliwon terdapat 6.416 atau sekitar (52,72%) kasus, dan Kecamatan Banjarsari terdapat 11.161 kasus (27,62%). Di Puskesmas Purwodingratan Kecamatan Jebres terdapat 6.363 atau sekitar (38,33%) kasus pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018).

Beberapa faktor penyebab hipertensi antara lain: umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi alkohol dan natrium secara berlebihan, tingkat pendidikan, stress dan kadar kalium rendah (Nuraini, 2015).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dicegah melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi misalnya dengan mengonsumsi obat-obatan (Diuretik, Beta blocker, ACE Inhibitors, dll), sedangkan terapi nonfarmakologi yaitu dengan

memodifikasi pola hidup, diet, berolahraga secara teratur misalnya dengan melakukan senam hipertensi. Hal ini dapat menimbulkan masalah baik dari segi kesehatan maupun biaya dan masalah tersebut dijadikan alasan bagi masyarakat untuk menggunakan pengobatan alternatif atau pengobatan nonfarmakologi (Jain, 2011).

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Hasil penelitian Moniaga (2013), menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pengukuran tekanan darah sistolik pada klien sebelum melakukan senam dengan minggu ketiga setelah melakukan senam (Safitri, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2015), faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif (25-54 tahun) adalah faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, dan stress. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi. Olahraga dapat meningkatkan curah jantung yang akan disertai meningkatnya distribusi oksigen ke bagian tubuh yang membutuhkan, sedangkan pada bagian-bagian yang kurang memerlukan oksigen akan terjadi vasokonstriksi, misalnya traktus digestivus. Meningkatnya curah jantung pasti akan berpengaruh terhadap tekanan darah (Tristyaningsih, 2011 dalam Safitri, 2017).

Penulis menggunakan media *video* karena lebih menarik, mudah dipahami dan 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. Pemberian pendidikan kesehatan dengan media *video* merupakan salah satu upaya pemberdayaan masyarakat dalam mencegah dan menangani hipertensi. Pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku yang baik dalam upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik ingin menerapkan “Sehat Dengan Senam Hipertensi”. Tujuan laporan ilmiah Tugas Akhir ini yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dengan media *video*.

Video ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Diharapkan video ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu mampu meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat bahwa masih ada terapi yang lebih sederhana 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 video tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Sedangkan bagi institusi diharapkan dapat menambah bahan referensi bagi mahasiswa tentang pengembangan media video sebagai media edukasi tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.