

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang diatas ambang batas normal. Dikatakan hipertensi (tekanan darah tinggi) apabila tekanan darah di sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih besar dari >90 mmHg pada pemeriksaan yang berulang (Isnani, 2022). Sebagian besar kasus hipertensi penyebabnya belum diketahui atau biasa disebut hipertensi esensial, namun meningkatnya asupan garam disebut-sebut sebagai salah satu penyebab dari hipertensi ini. Sekitar 50% sampai 60% pasien mengonsumsi asupan garam mengalami hipertensi (Nurochman *et al.* 2024).

Menurut WHO (World Health Organization) hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2023 dan diperkirakan meningkat sebanyak 1,5 miliar (who, 2023). Hasil SKI (Survei Kesehatan Indonesia) 2023 pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% penderita hipertensi menurut diagnosa dokter dan 26% dari hasil pengukuran tekanan darah. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8% dari hasil pengukuran tekanan darah. Pada data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) pada tahun 2023 Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% (Kementerian Kesehatan RI 2023). Hasil Prevalensi pada Provinsi Jawa Tengah penderita hipertensi tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Jateng, 2023). Pada wilayah Kabupaten Karanganyar di tahun 2023 estimasi jumlah penderita

hipertensi yang menjadi sasaran SPM (standar pelayanan minimal) meningkat sebanyak 163.893 orang.

Tabel 1.1 Jumlah Penderita Hipertensi Menurut Kecamatan dan Puskesmas Karanganyar Tahun 2024

No.	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah penderita hipertensi
1.	Gondangrejo	Gondangrejo	21.518
2.	Jumapolo	Jumapolo	13.213
3.	Karanganyar	Karanganyar	10.725
4.	Karangpandan	Karangpandan	10.226
5.	Jaten	Jaten I	9.457
6.	Jumantono	Jumantono	9.271
7.	Colomadu	Colomadu	9.136
8.	Tawangmangu	Tawangmangu	9.033
9.	Colomadu	Colomadu II	8.677
10.	Kerjo	Kerjo	8.449
11.	Mojogedang	Mojogedang I	7.354
12.	Jatipuro	Jatipuro	7.209
13.	Kebakkramat	Kebakkramat I	6.894
14.	Ngargoyoso	Ngargoyoso	6.240
15.	Kebakkramat	Kebakkramat II	5.348
16.	Jaten	Jaten I	4.850
17.	Mojogedang	Mojogedang II	4.582
18.	Jatiyoso	Jatiyoso	4.403
19.	Matesih	Matesih	4.011
20.	Jenawi	Jenawi	2.999
21.	Tasikmadu	Tasikmadu	2.493
Jumlah			16.893

Sumber: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular 2024 (Dinkes Karanganyar, 2023).

Kecamatan yang menduduki peringkat ke 1 tertinggi di kabupaten karanganyar pada tahun 2023 yaitu kecamatan gondangrejo dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 19.323 orang (Dinkes Karanganyar 2023).

Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat meningkatkan risiko munculnya diagnosis ganda seperti stroke, penyakit jantung

koroner, dan gagal ginjal (Anshari, 2020). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yakni dengan cara farmakologis dan non farmakologi, pengobatan farmakologi ialah dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi (Konita *et al* 2025). Pengobatan non farmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam prolanis (Triyadi, 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti berhubungan secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah, kegiatan senam termasuk salah satu contohnya Henirispawati, (2024). Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) adalah senam aerobik yang harus dilakukan secara teratur terbukti membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat pada penderita hipertensi yang menjalani pengobatan farmakologis, dibandingkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang hanya mendapatkan pengobatan secara farmakologis saja (*et al.* 2024). Hasil penelitian Inriani, (2021), peluang terjadinya penurunan tekanan darah bagi responden yang mengikuti latihan Prolanis secara teratur mengikuti kegiatan senam Prolanis (Inriani, 2021). Menurut Adnyana, (2023) perlakuan senam prolanis mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi di Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga (Adnyana *et al.* 2023). Berdasarkan hasil penelitian Lumempouw (2021) pada 25 subyek yang diberi perlakuan senam Prolanis dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok latihan terdapat penurunan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam Prolanis selama 4 minggu berturut-turut (Lumempouw *et al* 2021)

Penelitian yang dilakukan Warjiman, (2021) menunjukkan bahwa senam prolanis dapat memberi pengaruh pada penurunan

tekanan darah pada penderita hipertensi. Manfaat senam dapat mempengaruhi tidak hanya stabilitas nadi, tapi juga stabilitas tekanan darah sistolik dan diastolik, pernafasan dan kadar immunoglobulin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* 0,000 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh senam prolans terhadap penurunan tekanan darah sistolik penderita hipertensi pada kelompok intervensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuhanda (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antar tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi di Posyandu Desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar (Konita, 2025). Penelitian lain yang sejalan juga menemukan hasil yang sama bahwa adanya penurunan tekanan darah (sistol-diastol), kendati pun selisih penurunannya tidak besar (Andora, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 di Puskesmas Gondangrejo, hasil wawancara dengan ketua bidang penyakit tidak menular di Puskesmas Gondangrejo tahun 2024 terdapat 21.518 orang yang menderita hipertensi dan didapatkan penderita hipertensi tertinggi di Desa Wonorejo dengan jumlah 2.838 penderita hipertensi dan terendah di Desa Rejosari terdapat 730 penderita hipertensi. Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis dan Kader Posyandu Desa Wonorejo ada 150 penderita hipertensi rutin kontrol 1 bulan sekali dengan rata-rata tekanan darah 140/80 sampai 200/90 mmHg. Tapi ada beberapa pasien yang tidak pernah berobat ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi.

Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis dan Kader Posyandu Desa Wonorejo di dapatkan 42 orang yang mengikuti posyandu setiap bulannya. Dari hasil wawancara kader posyandu Desa Krendowahono ditemukan 17

orang dengan hipertensi yang tidak periksa ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat tekanan darah, diantaranya 12 orang tersebut ada yang memiliki gangguan persendian dan memiliki komplikasi penyakit lain kemudian 5 orang tersebut termasuk dalam kriteria pada penerapan ini.

Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang ada di Puskesmas Gondangrejo beliau mengatakan bahwa puskesmas telah memiliki upaya dalam menangani hipertensi dengan pemberian obat tekanan darah pada saat kontrol rutin serta program olahraga seperti senam hipertensi setiap hari Jum'at pagi setiap sebulan sekali, namun tidak semua warga mengikuti program ini, karena kebanyakan dari warga tidak mempunyai waktu untuk mengikuti program ini karena pekerjaan. Saat melakukan wawancara kepada 2 responden penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo menyatakan belum tau tentang senam prolansis sesuai prosedur dan tidak pernah melakukan senam prolansis sesuai dengan prosedur khusus pada penderita hipertensi, hanya melakukan senam hipertensi 1 bulan sekali di posbindu. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Senam Prolansi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di wilyah Gondangrejo” karena di temukan belum ada senam prolansis di wilayah tersebut.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas maka di dapatkan rumusan yaitu “Bagaimanakah perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam prolansis pada pasien penderita hipertensi di Gondangrejo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Gondangrejo.

2. Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan senam prolans di Wilayah Gondangrejo
2. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan penerapan senam prolans di Wilayah Gondangrejo
3. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam prolans di Wilayah Gondangrejo pada 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Dengan penerapan ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang senam prolans terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang pelaksanaan senam prolans terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang penerapan senam prolans terhadap penurunan tekanan darah pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Menambah pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan senam prolans terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.