

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) salah satu masalah kesehatan utama setiap negeri karena bisa menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak yang mematikan. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya seringkali tidak kita sadari jika memang ada gejala yang nyata. Penyakit ini bisa terus bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup pasiennya (Wade, 2016:15). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2013:310)

Kasus hipertensi sangat sering dijumpai di berbagai belahan dunia, menurut *World Health Organization (WHO)* mencatat tahun 2012 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang (Syahfitri, *et al*, 2015:1250).

Prevelensi Hipertensi Nasional berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut 25,8% orang yang mengalami Hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017:1).

Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015, Jumlah penduduk beresiko (>15 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2015 tercatat sebanyak 2.807.407 atau 11,03%. Presentase penduduk yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah tahun 2015 tertinggi di Kota Salatiga sebesar 41,52%, sebaliknya presentasi terendah pengukuran tekanan darah adalah di Kabupaten Banjarnegara sebesar 0,83%. Kabupaten/Kota dengan cakupan diatas rata-rata provinsi adalah Jepara, Pati, Kota Tegal, dan Kota Surakarta (Profil

Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015:47).

Tabel 1.1 Prevalensi Hipertensi pada tahun 2017 di Wilayah Kota Surakarta

Unit Pelayanan	Hipertensi
Puskesmas Pucangsawit	3.368
Puskesmas Kratonan	3.181
Puskesmas Ngorean	2.798
Puskesmas Gilingan	2.685
Puskesmas Purwodiningrat	2.623
Puskesmas Setabelan	2.440
Puskesmas Sangkrah	2.311
Puskesmas Purwosari	2.069
Puskesmas Jayengan	1.986
Puskesmas Gambirsari	1.873
Puskesmas Pajang	1.467
Puskesmas Penumping	1.461
Puskesmas Banyuanyar	1.249
Puskesmas Manahan	858
Puskesmas Sibela	806
Puskesmas Gajahan	404

Dari data diatas dapat dikatakan prevalensi tertinggi hipertensi di Wilayah Surakarta diduduki di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit sebesar 3.368 jiwa sedangkan Terendah di Wilayah Kerja Puskesmas Gajahan yaitu sebesar 404 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2017).

Terapi yang digunakan untuk mengurangi hipertensi secara *non* farmakologi adalah senam ergonomik kombinasi relaksasi nafas dalam, senam hipertensi, dan salah satunya adalah senam jantung sehat (Syahfitri, *et al*, 2015:1251).

Hipertensi dapat dikendalikan dengan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur. Maryam (2008 dalam Werdani, *et al*, 2015:32) menyatakan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menghasilkan suatu respon terhadap kardiovaskuler, yakni penurunan tekanan darah. Latihan fisik akan memberikan efek akut pada tubuh yang mempengaruhi sistem otot, sistem hormonal, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem pencernaan, metabolisme dan sistem pembuangan (Sebastianus, 2011 dalam Werdani, 2015:32).

Penerapan senam jantung mampu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi yang dilakukan Marvia, *et al* (2016:27) dari hasil penelitian menunjukan dari 15 responden pada kelompok yang telah diberi perlakuan senam jantung terdapat penurunan tekanan darah dengan nilai *t-test* sebesar 1.75.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rahmawati, *et al* (2015) menunjukkan distribusi dari 40 responden sebelum dilakukan senam jantung didapatkan tekanan darah rata-rata 107 mmHg – 137 mmHg dengan *mean* tekanan darah rata-rata 118,58. Setelah dilakukan senam jantung didapatkan tekanan darah rata-rata 123 mmHg – 109,70 mmHg dengan *mean* tekanan darah rata-rata 6,885. Maka terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan senam jantung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Mei 2018 dari DKK Surakarta didapatkan data bahwa penderita hipertensi di Kota Surakarta tahun 2017 di Wilayah Puskesmas Ngrosan menduduki peringkat ke 3 yaitu sebesar 2.798 jiwa. Hasil pendataan dari rumah ke rumah di Desa Gendingan RW 14 terdata 60 warga yang telah mengalami hipertensi. Dari 10 orang yang memiliki tekanan darah antara 140-160 mmHg untuk sistol dan 80-90 untuk diastol, dan telah diwawancarai warga tersebut tidak ada yang mengetahui tentang senam jantung untuk penurunan tekanan darah. Dan di Desa Gendingan tersebut belum pernah dilakukan penelitian tentang penerapan senam jantung terhadap penurunan tekanan darah bagi pasien hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Gendingan Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan teknik senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Desa Gendingan Surakarta?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Desa Gendingan Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada pasien Hipertensi sebelum penerapan senam jantung di Desa Gendingan Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi sesudah penerapan senam jantung di Desa Gendingan Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perkembangan perbedaan tekanan darah pada pasien Hipertensi sesudah penerapan senam jantung di Desa Gendingan Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

a. Penulis

Memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

b. Penderita bagi Hipertensi

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi dan dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi selain pemberian obat Hipertensi pada penderita Hipertensi.

c. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh penerapan senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi, sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penelitian selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh penerapan senam jantung pada pasien hipertensi.

d. Masyarakat dan Keluarga

Memberi pengetahuan bagi masyarakat dan keluarga mengenai terapi penerapan senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.