

## BABI PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan (Nasrullah, 2016). Penuaan merupakan akumulasi perubahan progresif seiring waktu yang berhubungan dengan peningkatan kerentanan terhadap penyakit dan kematian seiring pertambahan usia dan jumlah kerusakan akibat reaksi radikal bebas yang terus-menerus terhadap sel dan jaringan. Dengan kata lain yaitu kerusakan struktur dan fungsi organ. Kerusakan struktur dan fungsi organ pada lansia di tandai dengan adanya gangguan pada sistem kardiovaskuler, gangguan tersebut dapat berupa menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah, berkurangnya curah jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah dan tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer (Zalukhu, 2016).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke yang mematikan. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya seringkali tidak disadari dan dapat terus bertambah parah sehingga mencapai tingkat yang mengancam hidup penderitanya (Wade, 2016). Seiring dengan perkembangan zaman, baik disadari maupun tidak,

seseorang cenderung menganut gaya hidup modern yang dimana menyukai hal-hal instan dan suka mengkonsumsi makanan instan, diet tinggi garam dan pola istirahat yang tidak teratur seperti kurangnya tidur sebagai pencetus tekanan darah tinggi/hipertensi (Sari, 2017). Masalah kesehatan yang dapat terjadi dari dampak hipertensi yaitu adanya penurunan pada fungsi organ sehingga memicu terjadinya berbagai macam penyakit degenerative. Penyakit degenerative jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan penurunan kualitas hidup karena meningkatnya angka morbiditas bahkan sampai menyebabkan kematian (Depkes, 2013).

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak kasusnya di Masyarakat. Pada tahun 2015 data hipertensi menurut WHO menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, dimana artinya 1 dari 3 orang di dunia mengalami atau terdiagnosis hipertensi. Jumlah kasus hipertensi ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada sekitar 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi, diperkirakan pada setiap tahunnya akan ada sekitar 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi.

Risikedas (2018) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk >18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi berada di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan yang

terendah di Papua yaitu sebesar (22,2%). Estimasi jumlah pada kasus hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi ini yaitu sebesar 427.218 orang meninggal. Hipertensi ini terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi ini sebesar 34,1% di ketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosa hipertensi dan 13,3% orang terdiagnosa hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat.

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat angka kejadian hipertensi pada tahun 2023 sebesar 51,03%. Menurut data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Diketahui bahwa jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Pada tahun 2021 sebanyak 136.437 orang. meningkat pada tahun 2022 sebanyak 148.522 orang. selanjutnya mengalami penurunan pada tahun 2023 sebanyak 94.312 orang.

Dari data Dinas Kesehatan Ciamis, Puskesmas Cidolog di ketahui bahwa pada tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 1.788 orang diantaranya Perempuan berjumlah 1.252 orang dan laki-laki berjumlah 536 orang. terjadi penurunan pada tahun 2022 dan 2023 dimana penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 1.271 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 1.017 orang diantaranya Perempuan berjumlah 601 orang dan laki-laki 416 orang. Puskesmas Cidolog melaksanakan program PROLANIS untuk pasien lansia hipertensi

dengan jumlah keseluruhan lansia yaitu 279 orang. Kegiatan PROLANIS ini berjalan di minggu ke-4 dengan jumlah peserta 25 orang, salah satu kegiatan dari PROLANIS adalah senam hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi/pendamping ini yaitu dengan berolahraga secara teratur. Senam hipertensi ini merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung, tidak hanya itu senam hipertensi juga dapat dilakukan dimana saja dan gratis tidak mengeluarkan biaya (Anwari dkk, 2018). Senam hipertensi berbeda dengan gerakan senam lain. Menurut Kemenkes (2018) senam hipertensi merupakan senam ringan yang dapat dilakukan dengan santai tanpa gerakan yang menguras tenaga, musik yang santai dengan hitungan. Senam hipertensi bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Senam aerobic tujuannya untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan fungsi jantung dan pernafasan. Senam hipertensi jika dilakukan secara rutin dan terus menerus maka penurunan tekanan darah berlangsung lebih cepat dan pembuluh darah akan lebih elastis. Senam hipertensi dapat merelaksasikan pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan mengalami penurunan (Anwari dkk, 2018).

Totok dan Rosyid (2017) menjelaskan bahwa senam hipertensi dapat di jadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderitanya hipertensi. Senam hipertensi aman dan dapat dilakukan di rumah relative tidak memerlukan biaya. Senam hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan waktu tahapan 5 menit pemanasan, 20 menit gerakan inti dan 5 menit terakhir pendinginan, dengan frekuensi waktu 4 kali dalam 2 minggu (Totok dan Rosyid, 2017).

Sejalan dengan penelitian Rizki (2016) menunjukkan bahwa olahraga senam hipertensi pada tekanan darah tinggi cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah, dilakukan 6 kali berturut-turut. Senam dilakukan selama 3 hari selama tiga minggu dengan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 11,26 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 18,48 mmHg. Sesuai dengan penelitian Safitri (2017) tentang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem Puskesmas Gondangrejo. Hasil penelitian menunjukkan ada efek senam hipertensi untuk pengurangan tekanan darah di Desa Blembem Puskesmas Gondangrejo dengan tekanan darah sebelum senam nilai rata-rata sebesar 158/96 mmHg dan setelah senam 146/88 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh Arindari dan Alhafis (2019) sebelum diberikan senam hipertensi tekanan darah 140/90, nilai maksimal 180/120 mmHg, nilai rata-rata 159/96 mmHg, nilai median

160/95 mmHg. Setelah diberikan intervensi berupa senam hipertensi nilai minimal tekanan darah 120/90 mmHg, maksimal 150/110 mmHg, nilai rata-rata 136/93 mmHg, nilai median 95/90 mmHg, sehingga ada pengaruh dari senam hipertensi.

Imam Muslim berkata:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ  
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ  
 وَفِي كُلِّ  
 خَيْرٍ آخِرُصَّ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِينْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

Artinya dari Abu Hurairah dia berkata : “Rasulullah Shallallahu’alaihi Wasallam bersabda : ‘Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala daripada orang mukmin yang lemah (tapi) pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Bersemangatlah memperoleh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah (H.R.Muslimin). diantara sekian cara untuk melaksanakan perintah syara’ agar memiliki tubuh yang kuat, didasari oleh definisi bahwa kekuatan jasmani dapat diperoleh melalui gerak olahraga tubuh atau senam hipertensi.

Peran perawat dalam penanganan pasien hipertensi diantaranya yang pertama sebagai pemberi asuhan maka perawat harus melakukan proses Keperawatan. Kedua sebagai educator atau pendidik memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dalam bidang kesehatan

khususnya pada hipertensi dan memberikan informasi agar penderita hipertensi dapat melaksanakan olahraga khususnya senam hipertensi secara rutin untuk menambah pengetahuan tentang pengobatan alternatif hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah yang dapat dilakukan relative tidak menggunakan biaya. Ketiga yaitu sebagai konselor sebagai usaha untuk memecahkan masalah secara efektif. Kegiatannya berupa menyediakan informasi, mendengar secara objektif, memberikan dukungan, memberikan asuhan keperawatan.

Hasil studi pendahuluan pada bulan November 2023 yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cidolog pada 25 anggota PROLANIS yang rutin mengikuti senam hipertensi 20 orang diantaranya mengatakan setelah melaksanakan senam hipertensi badan menjadi bugar, tengkuk tidak terlalu berat dan badan tidak terlalu kaku. 5 orang diantaranya masih dengan kondisi yang sama tengkuk masih terasa berat dan sering sakit kepala. Dari 5 orang tersebut rutin melakukan kontrol tekanan darah, 2 orang patuh minum obat tanpa terkecuali 3 orang minum obat tidak teratur, dan 3 orang rutin melakukan senam hipertensi dan 2 orang tidak rutin melakukan senam hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.

## B. Rumusan Masalah

Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Seiring berjalannya waktu akan terjadi penurunan fungsi organ. Penurunan fungsi organ pada lansia di tandai dengan adanya gangguan sistem kardiovaskuler, gangguan tersebut berupa menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah, berkurangnya curah jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah dan tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke yang mematikan. Masalah kesehatan yang dapat terjadi dari dampak hipertensi yaitu adanya berbagai macam penyakit degenerative. Penyakit degenerative jika tidak segera di tangani akan mengakibatkan meningkatnya angka morbiditas bahkan sampai kematian. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi, dimana salah satu terapi nonfarmakologi/pendamping ini berupa olahraga secara teratur yaitu dengan melakukan penatalaksanaan berupa senam hipertensi. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis?



### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.
- b. Diketahui tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam hipertensi pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.
- c. Diketahui tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah senam hipertensi pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.
- d. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Perguruan Tinggi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Diharapkan dapat memberi referensi tambahan bagi pelaksanaan catur dharma perguruan tinggi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tentang pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan

tekanan darah pada peserta prolans di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog Kabupaten Ciamis.

2. Bagi Puskesmas Cidolog

Diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi intervensi yang dapat dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan terutama hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cidolog.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan senam hipertensi dapat menjadi alternatif pilihan dalam asuhan keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada peserta prolans.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat menambah dan memberikan wawasan atau pengetahuan dan dapat mengaplikasikan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan terutama mengenai hipertensi dan senam hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dengan metode yang berbeda dan populasi yang lebih besar dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada hipertensi.