

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi ialah sesuatu kondisi dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas normal yang dapat menimbulkan tingginya angka kesakitan (morbiditas) serta angka kematian (mortalitas). Apabila seseorang dinyatakan menderita hipertensi, berarti memiliki tekanan arteri rata-rata lebih besar dari batas normal (Sari, 2016). Dampaknya volume darah bertambah serta saluran pembuluh darah menyempit (Pratiwi dan Kusmiati, 2015). Tekanan darah tinggi atau yang di sebut hipertensi terjadi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg (Putri dan Wijaya, 2014).

Hasil Data *Joint National Committee for Prevention, Discovery, Evaluation and Treatment of Hypertension VII* (JNCVII), hampir 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar di dunia, diperkirakan dengan bertambahnya jumlah penduduk maka jumlah penderita tekanan darah tinggi akan terus meningkat (WHO, 2014).

Prevalensi hipertensi pada penduduk di atas 25 tahun di Indonesia adalah 8,3%, dimana angka prevalensinya adalah 12,2% untuk laki-laki dan 15,5% untuk perempuan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2013, sekitar 76% kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Dari hasil pengukuran tekanan darah usia 18

tahun ke atas terlihat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% (Kemenkes RI, 2013).

Di Jawa Barat, menurut data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi usia ≥ 18 tahun merupakan hipertensi terbesar keempat (29,4%) setelah Bangka Belitung (30,9%) di Kalimantan Selatan (30,8%, dan Kalimantan Timur (29,6%) (Riskesdas, 2013). Hipertensi di Jawa Barat mengalami kenaikan pada tahun 2018 dan menduduki peringkat kedua menjadi provinsi dengan hipertensi tertinggi di Indonesia (39,6%) kedua setelah Kalimantan Selatan dengan (44,1%) (Riskesdas, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2018, hipertensi merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak di Kota Tasikmalaya, tepatnya penyakit terbesar kedua setelah nasofaringitis akut. Jumlah penderita hipertensi meningkat dari tahun 2016 menjadi 2.457 pada tahun 2017 menjadi 24.161, dan kembali meningkat pada tahun 2018 menjadi 24.439 (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2018).

Pengobatan tekanan darah tinggi bisa dilakukan dengan cara pengobatan medis (farmakologi) dan non obat (non farmakologi). Pengobatan non farmakologi bisa dilakukan dengan cara menanggulangi kegemukan dengan menurunkan berat badan, mengendalikan pola makan dan juga gaya hidup, kurangi konsumsi garam, tingkatkan konsumsi potasium serta magnesium, menghasilkan suasana rileks, dan melakukan kegiatan fisik dengan berolahraga ringan contohnya seperti berjalan selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu karena dengan berolahraga secara teratur dapat

memperlancar peredaran darah sehingga bisa menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014). Olahraga yang dikhususkan untuk penderita hipertensi yaitu olahraga yang dilaksanakan secara bertahap dan tidak boleh dipaksakan, antara lain senam hipertensi. Olahraga ataupun senam dapat membantu bertambahnya kekuatan pompa jantung, sehingga aliran darah dapat kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Jatiningsih, 2016). Salah satu kegiatan pencegahan penyakit dan faktor risiko tekanan darah tinggi adalah dengan program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis). Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif dilakukan secara terintegrasi melibatkan Peserta, Faskes (fasilitas kesehatan) dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang mempunyai penyakit kronis untuk dapat mencapai kualitas hidup yang maksimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efisien serta efektif (BPJS Kesehatan, 2014).

Di dalam agama islam kita dianjurkan untuk menjaga kesehatan. Seorang mukmin yang kuat dan juga sehat yakin bahwa lebih Allah cintai dari pada seorang mukmin yang lemah. Seperti sabda Rasulullah dalam suatu hadits yang berbunyi ;

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada mukmin yang lemah."

Maksud dari hadits di atas adalah badan yang kuat dan sehat juga diperlukan untuk beribadah dan melakukan ketaatan. Kita niatkan membuat badan sehat yaitu agar dapat beribadah kepada Allah SWT , tetap taat dan berbagi kebaikan. Senam di dalam Islam hukumnya yaitu mubah karena seluruh uslub (Tehnik) hukumnya mubah. Selama niatnya bertujuan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh serta tidak melanggar syariat Islam maka gerakan senam apapun diperbolehkan.

B. Rumusan Masalah

Penderita hipertensi terus bertambah tiap tahunnya, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi atau tekanan darah tinggi, dan setiap tahunnya diperkirakan 9,4 juta orang meninggal akibat komplikasi dari hipertensi. Pada tahun 2018, Jawa Barat menduduki peringkat kedua menjadi provinsi dengan hipertensi paling tinggi di Indonesia (39,6%) kedua setelah Kalimantan Selatan dengan (44,1%) (Risksedas, 2018). Olahraga senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah dapat kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Jatiningsih, 2016).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Literature Review?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan *literature review*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan adalah informasi dapat ditambahkan dan dievaluasi lebih lanjut apabila terdapat pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu juga sebagai acuan dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Hasil penelitian ini semoga dapat memberikan masukan bagi pelayanan kesehatan untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan, juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi tenaga kesehatan tentang pengaruh dari senam program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Proses dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk pengembangan ilmu keperawatan.

4. Bagi Peneliti

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang senam prolanis terhadap penurunan tekanan pada pasien hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Skripsi penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan tambahan informasi bagi siapa saja yang melakukan penelitian serupa atau melanjutkan penelitian ini, sehingga dapat menjadi tolak ukur bagi peneliti selanjutnya.

