

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dan dialami oleh masyarakat umum di Indonesia bahkan di dunia. Tidak sedikit yang menderita penyakit ini dengan atau tanpa gejala yang menimbulkan komplikasi. Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama yang mengakibatkan kematian di seluruh dunia (Husen et.al, 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg.

Penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Maka diperlukan penanganan secara nonfarmakologi karena sangat mudah untuk dipraktekkan dan tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak. Senam hipertensi merupakan salah satu dari terapi Non farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot dan rangka yang aktif, terutama otot jantung, sehingga menurunkan tekanan darah. (Sumartini et al., 2019).

Menurut WHO ada sekitar satu milyar orang di dunia yang mengalami hipertensi dan berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang sebesar dua per-tiganya (WHO, 2023). Sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun. (Kemenkes, 2019). Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), prevalensi

penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. Jumlah estimasi pasien dengan hipertensi yang berusia >15 tahun diprovinsi Jawa Timur sekitar 11.686.430 penduduk. Jumlah pasien dengan Hipertensi di Kabupaten Mojokerto tahun 2025 dari bulan Januari sampai Juli sejumlah 46.987 orang. Sedangkan di Puskesmas Tawangsari diketahui jumlah pasien dengan Hipertensi yang mengikuti Prolanis sejumlah 50 orang.

Dengan bertambahnya usia ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi, misalnya kurang aktifitas fisik, berat badan berlebih dan stress (*vitahealth*). Semakin bertambahnya usia semakin menurun produktifitas organ tubuh (Agustina, 2014). Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan, menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi orang tua untuk melakukan aktivitas menunjukkan kondisi ini. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor, yaitu faktor penyakit, faktor genetik, faktor usia, faktor gender, kurang gerak, asupan garam, obesitas, kurang tidur, makanan berlemak, kalori dan kadar gula, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020). Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan berbagai macam keluhan, salah satunya hipertensi yang dapat mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah yang menghambat pasokan oksigen dan nutrisi, sehingga menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan ini. (Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah, 2020)

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis atau nonfarmakologis. Cara farmakologis melibatkan penggunaan obat anti hipertensi dan reseptor penghambat angiotensin. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat

dilakukan berolahraga secara teratur, menghindari stres, menjaga pola makan sehat dengan tingginya konsumsi buah dan sayur, susu rendah lemak, tinggi protein, rendahnya asupan natrium, terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*) dan terapi relaksasi genggaman jari. (Iqbal & Handayani, 2022). Senam hipertensi adalah salah satu jenis latihan fisik (olahraga) yang dapat dilakukan oleh orang lanjut usia. Ini adalah serangkaian gerakan nada yang dilakukan secara teratur, terarah, dan direncanakan yang dilakukan oleh orang lanjut usia sebagai bentuk latihan fisik yang berdampak pada kemampuan fisik mereka. (Wijayanti & Khadijah, 2021). Senam hipertensi bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot dan rangka yang aktif, terutama otot jantung, sehingga menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat, pembuluh darah menjadi lebih elastis dan tekanan darah turun lebih lama setelah berolahraga, sekitar tiga puluh hingga dua puluh satu menit kemudian kembali ke tekanan darah sebelum berolahraga (Totok dan Rosyid, FN, 2017). (Sumartini et al., 2019). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka rumusan masalah ini sebagai berikut:
 “Apakah Ada Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia peserta prolanis sebelum diberikan senam hipertensi di Puskesmas Tawangsari.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia peserta prolanis sesudah diberikan senam hipertensi di Puskesmas Tawangsari.
- c. Menganalisa pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia peserta prolanis di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto.

2. Manfaat Praktis

a. Puskesmas

Hasil dari penelitian diharapkan akan memberikan informasi mengenai Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Peserta Prolanis Di Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto

sehingga bisa membantu menurunkan tekanan darah pada Lansia dengan hipertensi.

b. Perawat

Sebagai referensi bagi perawat program PTM dalam upaya non farmakologi menurunkan kasus hipertensi kelompok lansia yang semakin meningkat jumlahnya

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin lebih dalam meneliti tentang pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia peserta Prolanis.