

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sebagai salah satu penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi permasalahan kesehatan di dunia maupun di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Kasus Hipertensi diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Penyakit hipertensi menjadi penyakit 10 terbesar di Indonesia yang dapat menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2019). WHO tahun 2019, terdapat 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi atau setara dengan 1 diantara 4 laki-laki dan 1 diantara 5 perempuan terdiagnosis hipertensi (Suryaningsih Ni Putu Elsinthia , Wita I Wayan , Wiryawan I Nyoman, 2022). Prevalensi hipertensi berdasarkan rentang umur tertinggi berada pada usia ≥ 75 tahun (69,5%), diikuti usia 65-74 tahun (63,2%), usia 55-64 tahun (55,2%) dan usia 45-54 tahun (45,3%) (Kemenkes RI, 2019). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari total penduduk Indonesia (Kemenkes, 2018). Prevalensi penyakit hipertensi di Kalimantan Barat pada tahun 2013 mencapai 28,3% dan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi mencapai 36,99% (Riskesdas, 2018). Prevalensi kasus hipertensi di kota Pontianak mencapai 9,25% dari 2.438 penduduk yang disurvei (Riskesdas, 2018). Kejadian penyakit hipertensi yang meningkat setiap tahun perlu mendapatkan perhatian dan segera diatasi. Perlu penanganan yang komprehensif sehingga tata laksana pasien dengan hipertensi dapat terkendali.

Penanganan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti hipertensi yang diberikan kepada pasien. Terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta

menurunkan asupan lemak (Potter et al., 2020). Latihan fisik berguna untuk meningkatkan permeabilitas pembuluh darah. Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi berupa senam bugar.

Senam bugar adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin. Tujuan inti dari senambugar adalah untuk menyehatkan jantung. Senam bugar bertujuan untuk memperlancar aliran darah keseluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun. Olahraga bugar sehat yang berintikan aerobik dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman (Mardiono et al., 2023).

Senam bugar dapat dijadikan pilihan karena selain meningkatkan fungsi organ tubuh, senam lansia dapat menimbulkan relaksasi dan dapat mengurangi hormon norepinepine (Anugerah et al., 2022). Senam bugar akan meningkatkan fungsi jantung, sehingga dapat membantu meningkatkan kekuatan pompa otot jantung, dengan meningkatkan kekuatan otot jantung, maka elastisitas pembuluh darah akan terjaga, sehingga aliran darah menjadi lancar dan penurunan tekanan darah (Zhu et al., 2022). Adanya latihan fisik atau senam bugar yang teratur dan terus menerus maka katup-katup jantung yang mengalami sklerosis dan penebalan berangsur kembali normal, miokard tidak terjadi kekakuan lagi, adanya kontraksi otot jantung, isi sekuncup dan curah jantung tidak lagi mengalami peningkatan. Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh senam bugar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Mardiono et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Adiputra et al (2021) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah melakukan senam bugar.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan bahwa angka kejadian hipertensi di Klinik Kepolisian Daerah (Polda) Kalimantan Barat meningkat dari tahun 2022 hingga 2023. Pada tahun 2022, angka kejadian hipertensi mencapai 283 pasien. Terjadi peningkatan di tahun 2023, mencapai 365 pasien. Dari hasil wawancara 10 orang yang menderita Hipertensi tidak rutin melakukan kontrol cek tekanan darah, 5 diantaranya tidak ada yang mengantar untuk kontrol tekanan darah, 3 diantaranya mengaku enggan untuk mengontrolkan tekanan darahnya, dan 2 penderita Hipertensi tidak mempermasalahkan tentang tekanan darah. Penderita Hipertensi mengeluh sering pusing pada saat tekanan darahnya meningkat. Penderita Hipertensi mengatakan bahwa tidak pernah melakukan senam bugar lansia untuk menurunkan tekanan darah. Mereka lebih memilih untuk berobat ke puskesmas untuk mendapatkan obat yang bisa menurunkan

tekanan darahnya. Wawancara pada pihak tenaga medis Klinik Polda Kalimantan Barat bahwa senam bugar khusus untuk penderita hipertensi belum pernah dilakukan. Pihak klinik hanya mengadakan senam biasa yang ditujukan pada masyarakat umum.

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam Skripsi ini adalah bagaimana pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi senam bugar di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah diberikan intervensi senam bugar di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat
- d. Menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kepolisian Daerah Kalimantan Barat.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber kepustakaan terkait dengan pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu program rutinitas di Klinik bagi penderita hipertensi dalam rangka mengatasi dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Author	Judul	Sampel	Metode	Hasil
1	(Mardiono et al., 2023)	Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Tahun 2023	15 Responden	Quasy Experimental: One Group Pretest Posttest	Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji paired sample t-test. Rata-rata tekanan darah sistolik dan sebelum dilakukan senam kebugaran lansia adalah 156,17/92,30 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik dan sesudah dilakukan senam kebugaran lansia adalah 147,98/86,51 mmHg. Hasil penelitian disimpulkan terdapat pengaruh dilakukannya senam kebugaran lansia terhadap tekana darah.
2	(Adiputra et al., 2021)	Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental	36 orang	<i>Quasy Experimental: Pretest Posttest with control group</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan nilai rata-rata tekanan darah sistole saat pre-test 168,1 mmHg dan post-test 153,4 mmHg sedangkan diastole pre-test 95,56 mmHg dan post-test 82,67 mmHg, pada kelompok perlakuan secara statistik mengalami penurunan tekanan darah setelah senam bugar lansia dengan p-value <0.001 uji beda dua kelompok didapatkan hasil p-value <0.001, dari hasil ini terlihat ada perbedaan tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kontrol
3	(Wati & Wulandari, 2023)	Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di	2 Orang	<i>Case Study</i>	Tekanan darah sebelum dilakukan senam bugar lansia pada responden dalam kategori hipertensi derajat 2 dan tekanan darah setelah dilakukan

		Desa Gentan, Bendosari			senam bugar lansia pada responden dalam kategori normal tinggi. Terdapat penurunan tekanan darah pada responden setelah intervensi senam bugar lansia.
--	--	---------------------------	--	--	--