

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, yang mana hasil ini diambil berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Brunner dan Suddarth, 2013). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg, hipertensi sendiri sering disebut *The Silent Killer* karena beberapa penderita hipertensi tidak mengalami keluhan atau gejala apapun yang menandakan dirinya mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2020).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi antara lain sakit kepala, pusing, lemas, mudah lelah, mual, muntah, sesak napas, gelisah, mimisan, dan bahkan bisa sampai mengalami penurunan kesadaran (Nurarif dan Hardhi, 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, diantaranya adalah umur, asupan garam, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, merokok, penyakit ginjal, diabetes melitus, dan pola aktivitas fisik (Sinubu et al., 2015).

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta penebalan katup jantung yang membuat katup menjadi, penurunan kemampuan pemompaan jantung, dan hilangnya elastisitas pembuluh darah

perifer, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nurarif dan Hardhi, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 dalam Dewi Anggun Buana (2019) menunjukkan bahwa satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah hingga menengah. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang mana satu pertiga dari penduduknya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan, yang dimana stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.

Hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemukan diberbagai negara. Menurut *American Heart Association* (AHA), masyarakat di Amerika yang berumur 20 tahun keatas yang menderita hipertensi mencapai angka 74,5% jiwa, dan dari angka itu hampir 90-95% tidak diketahui penyebab apa yang menjadikannya menderita hipertensi (Kemenkes, 2014 dalam Dewi Anggun Buana, 2019).

Berdasarkan Riskesdas yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah

pada penduduk usia 18 tahun adalah sebesar 34,1%, yang mana persentase tertinggi adalah dari Kalimantan Selatan yang mencapai angka 44,1%, sedangkan yang terendah dari Papua sebesar 22,2%. Hipertensi yang terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun adalah sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, dan usia 55-64 tahun sebesar 55,2%. Kebanyakan orang yang menderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak menerima pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), jarang berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan tidak tersedianya obat hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan (2%) (Kemenkes RI, 2019).

Hasil prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada Tahun 2017 adalah sebesar 33%, diharapkan target prevalensi hipertensi pada tahun 2018 dapat turun menjadi 29,08%. Namun faktanya prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,5%. Berdasarkan data ini hipertensi masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di Provinsi Jawa Barat. Oleh karena itu, masih diperlukan pembinaan secara intensif di tingkat provinsi dan kabupaten/kota untuk meningkatkan deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular di posbindu dan di deteksi dini di puskesmas (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018).

Jumlah kasus hipertensi di Kota Bogor pada tahun 2014 dilihat dari Renstra Kota Bogor mencapai 10.941 penderita dari 1.030.720 jumlah penduduk atau sekitar 1,06%, lalu pada tahun 2015 didapatkan 12.365 orang menderita hipertensi dari total jumlah penduduk 1.047.922 atau sekitar 1,18%, lalu pada tahun 2016 dari 1.064.687 jumlah penduduk didapatkan 41.629 diantaranya menderita hipertensi atau sekitar 3,9%, sedangkan pada tahun 2017 dari jumlah penduduk 1.081.009 didapati bahwa 45.943 atau sekitar 4,25% orang menderita hipertensi, dan dari data terbaru yaitu tahun 2018 dari 1.096.828 jumlah penduduk 47.372 diantaranya menderita hipertensi atau sekitar 4,3%. Terjadi peningkatan setiap tahunnya, dikarenakan baiknya pelaksanaan deteksi hipertensi di masyarakat. Meskipun demikian angka tersebut masih lebih rendah dari angka prediksi prevalensi hipertensi sesuai Riskesdas tahun 2018 yaitu 9,6%. Semakin banyak ditemukan kasus hasil dari deteksi, semakin baik tingkat pengendalian penyakit tersebut di masyarakat (Dinas Kesehatan Kota Bogor, 2020).

Data dari Puskesmas Pancasan pada tahun 2017, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di wilayah Pancasan Bogor Barat adalah 519 orang atau sekitar 7,1% dimana hipertensi menempati daftar 10 penyakit terbanyak yang diderita masyarakat.

Penyebab dari banyaknya lansia menderita hipertensi adalah karena penurunan fungsi kerja tubuh. gaya hidup, seperti konsumsi makanan cepat saji, rokok, alkohol, dan olahraga yang kurang adalah faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia (Ridwan & Nurwanti, 2013).

Hipertensi dapat mengakibatkan masalah-masalah kesehatan lain jika terlambat ataupun tidak ditangani segera, hipertensi yang berat dan tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada struktur dan fungsi jantung serta pembuluh darah, sehingga dapat menyebabkan munculnya komplikasi seperti serangan jantung, gagal ginjal, aneurisma, penyakit arteri perifer, stroke ringan, penurunan daya ingat hingga kerusakan mata (Bella, 2022). Oleh karena itu, penanganan dan pencegahan hipertensi menjadi sangat penting untuk dilakukan untuk mengurangi resiko-resiko yang akan muncul kedepannya akibat hipertensi, salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan berolahraga.

Olahraga sangat berpengaruh dan penting bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan kekebalan tubuh setelah rutin berolahraga, serta dapat mencegah kegemukan, mengontrol kadar glukosa darah, menormalkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin dan meningkatkan kinerja. Demikian pula, olahraga dapat menurunkan kolesterol total, membantu memperbaiki profil lipid darah, *low-density* lipoprotein (LDL), trigliserida dan menaikkan *high-density* lipoprotein (HDL) serta menurunkan tekanan darah dan memperbaiki sistem hemostatik (Lumempouw et al., 2016).

Salah satu olahraga yang dipercaya mampu menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi di semua kalangan baik muda maupun tua untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor

yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan minimal dua kali dalam seminggu (Hernawan & Rosyid, 2017).

Menurut Sianipar & Putri (2018), senam hipertensi adalah sebuah latihan untuk memelihara kesehatan jasmani, sekaligus untuk mengurangi berat badan stress, dengan dilakukannya senam hipertensi ini kebutuhan oksigen dalam sel akan terpenuhi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Putri (2018), didapatkan setelah klien melakukan senam hipertensi tekanan darah klien yang tinggi mulai menurun ke arah normal, melakukan senam hipertensi secara teratur dapat memberikan pasokan oksigen ke otot jantung dan membantu pembuluh darah menjadi rileks sehingga hipertensi dapat dikontrol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumartini et al. (2019) dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, dimana terjadi penurunan tekanan darah dibanding sebelum melakukan senam hipertensi. Olahraga ini disusun dengan mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot, sendi, dan memberikan pasokan oksigen yang cukup ke sel.

Berdasarkan data yang diperoleh diatas peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana efektivitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan apakah senam hipertensi tersebut sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang diderita lansia dengan judul “Penerapan Senam Hipertensi untuk

Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas diketahui bahwa angka hipertensi pada lansia di indonesia cukup tinggi, dan sampai di sebut sebagai *The Silent Killer*. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian pada kelompok lansia dengan hipertensi untuk mengetahui bagaimanakah penurunan tekanan darah klien setelah melakukan senam hipertensi?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui penurunan tekanan darah klien setelah melakukan senam hipertensi.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karekteristik klien dengan hipertensi.
- b. Diketuainya tekanan darah klien sebelum melakukan senam hipertensi.
- c. Diketuainya tekanan darah klien setelah melakukan senam hipertensi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Institusi pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat memberikan informasi, pengetahuan dan wawasan serta dijadikan sumber pengembangan ilmu pengetahuan mengenai penerapan intervensi senam hipertensi untuk penurunan tekanan darah pada para lansia dengan hipertensi dan dapat digunakan sebagai referensi, sumber bacaan, dan acuan studi kasus selanjutnya mengenai penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

##### 2. Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian studi kasus ini dapat memberikan gambaran mengenai penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan asuhan keperawatan dan pemberian pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi.

##### 3. Profesi Keperawatan

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan informasi untuk menentukan model pendekatan keperawatan yang sesuai bagi klien dengan hipertensi.