

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman *high technology* disadari maupun tidak menyebabkan pola hidup sehat cepat berubah menjadi pola hidup tidak sehat, seseorang cenderung menganut gaya hidup modern yang menyukai hal-hal instan, kurangnya berolahraga dan gemar mengonsumsi makanan instan yang memiliki kandungan lemak dan natrium tinggi sebagai pencetus tekanan darah tinggi atau hipertensi (Arindari & Alhafis, 2019). Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini bisa terjadi karena jantung harus bekerja lebih keras memompa darah guna memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengganggu fungsi organ lain, terutama organ vital seperti jantung dan ginjal (Efliani *et al.*, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti tanggal 23 Juli 2024 di Puskesmas Industri didapatkan hasil bahwa penyebab kebanyakan pasien hipertensi karena pola makan dan kurangnya berolahraga. Menurut data dari Dinas Kesehatan bahwa Puskesmas Industri menduduki peringkat ke-16 Se-Kabupaten Gresik dengan jumlah pasien hipertensi sebanyak 3.067 orang. Data yang telah diberikan oleh Puskesmas Industri jumlah penderita hipertensi kebanyakan usia 56-65 tahun tiga bulan terakhir pada bulan April – Juni 2024 sebanyak 107 orang.

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti satu dari setiap tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi dan hanya sekitar 36,8% di antaranya minum obat. Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, akan ada 1,5 miliar orang yang menderita tekanan darah tinggi dan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya karena tekanan darah tinggi. Berdasarkan data prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran, prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa (Lautan *et al.*, 2023). Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2017, prevalensi hipertensi di Jawa Timur mencapai 13,47% (sekitar 935.736 penduduk), dimana laki-laki 13,78% (387.913 orang) dan perempuan 13,25% (547.823 orang) (Ruffa'ida, 2019).

Prevalensi di Indonesia terus meningkat secara stabil. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia diatas 18 tahun di Indonesia mencapai 34,11%. Prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,32% dan di Kabupaten Gresik dengan dominasi hipertensi sebesar 36,42%. Berbagai variabel berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia (Nurhayati & Indrawati, 2023).

Banyak penyebab peningkatan tekanan *sistole* dan *diastole*, sebenarnya peningkatan ini disebabkan oleh dua faktor yang meningkat: peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan output jantung dan curah jantung. Dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan peningkatan salah satu faktor ini atau keduanya akan menyebabkan hipertensi (Kadir, 2018). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian setiap tahunnya dan menyebabkan penyakit

jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke (Basuki & Barnawi, 2021). Ada banyak faktor risiko hipertensi : 1) usia, 2) stres, 3) genetik, 4) obesitas , serta 4) konsumsi garam yang tinggi. Biasanya, penderita tekanan darah tinggi rentan mengalami sakit kepala, gelisah, detak jantung cepat, penglihatan kabur, dan kelelahan, sehingga berisiko membunuh korbannya secara diam - diam (Lautan *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah bila faktor risikonya dapat dikenali dan dikendalikan. Pengendalian hipertensi dapat dicegah melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan penggunaan obat-obatan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi pada pasien. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat timbul akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, seperti stroke, gagal jantung, atau kerusakan organ lainnya. Terapi non farmakologis merupakan pengelolaan tekanan darah tinggi tanpa menggunakan obat-obatan. Olahraga dan aktivitas fisik yang teratur dapat mengatasi permasalahan yang disebabkan oleh perubahan fungsi tubuh. Olahraga bagi penderita darah tinggi merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah olahraga adalah karena olahraga dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga ketika pembuluh darah melebar maka tekanan darah akan menurun (Arindari & Alhafis, 2019).

Upaya lain yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi ialah dengan menerapkan terapi modalitas. Terapi modalitas merupakan terapi alternatif non farmakologi yang memperlancar proses penyembuhan dan mengurangi nyeri pada klien. Terapi modalitas senam merupakan salah satu olahraga yang paling

sederhana. Senam anti hipertensi adalah olah raga yang salah satunya untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung, yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan menjaga kesehatan jantung (Anwari *et al.*, 2018). Senam anti hipertensi ialah aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang bertujuan untuk melancarkan peredaran darah dan meregangkan otot kaku pada penderita hipertensi (Hernawan & Rosyid, 2017). Berdasarkan uraian diatas penulis mengadakan penelitian tentang pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) dengan pasien penderita hipertensi yang berjudul: “Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi)

2. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi)
3. Menganalisis pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah konsep teori pada keperawatan dewasa khususnya tentang hipertensi. Penelitian ini juga dapat menambah konsep teori pada keperawatan medikal bedah pada sistem *cardiovaskular* dan *muskuluskeletal*.

1.4.2 Praktis

1. Bagi peneliti
Sebagai sumber pengetahuan peneliti tentang pengaruh terapi modalitas senam ANSI (Anti Hipertensi) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Industri, juga menambah wawasan mengenai penerapan teori yang telah didapat dari perkuliahan dan diterapkan kedalam penelitian.
2. Bagi Tempat Penelitian
Sebagai bahan masukan dan evaluasi terhadap semua masyarakat di sekitar puskesmas agar lebih memperhatikan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit hipertensi.
3. Bagi Institusi
Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik program studi ilmu keperawatan untuk data penelitian selanjutnya

terutama Pengaruh Terapi Modalitas Senam ANSI (Anti Hipertensi)
Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Industri.

