

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat sehingga menyebabkan tekanan darah sistolik meningkat sebesar 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat sebesar 90 mmHg. Hipertensi diperkirakan menyerang hampir 8 miliar orang setiap tahunnya, sehingga hipertensi menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia menurut Zatul Haefa, Hamdana, Amirullah 2019 dalam jurnal (Tina et al., 2021). Hipertensi sering terjadi pada orang lanjut usia, namun beberapa penelitian menjelaskan bahwa hipertensi bisa muncul pada usia remaja bahkan angka kejadian penyakit ini semakin meningkat. Dalam beberapa tahun terakhir, masih banyak orang yang belum mengetahui bahwa hipertensi merupakan penyebab tekanan darah tinggi pada orang dewasa dan lanjut usia (Siswanto et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada 1,3 miliar orang di dunia menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2015 hingga 2020, dan jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya. Di tahun 2025, jumlah penderita hipertensi diperkirakan menginjak angka 1,4 miliar orang, dan diperkirakan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi. Komite Gabungan Nasional Pencegahan, Deteksi, Evaluasi, dan Pengobatan Hipertensi VII (JNCVII) menyatakan ada hampir 1 miliar orang di seluruh dunia menderita penyakit hipertensi. Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia di atas 18 tahun adalah 34,1%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. (Riskesdas, 2018). Dalam jurnal (Atmojo, 2023) di Jawa Tengah sendiri penderita penyakit hipertensi terdapat 37,57%.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang tidak normal dan terus-menerus selama pemeriksaan tekanan darah berulang, yang disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang tidak bekerja dengan baik untuk mempertahankan tekanan darah normal. Hipertensi bisa disebut dengan sebutan “silent killer” dikarenakan penderita tekanan darah tinggi sering kali hidup bertahun-tahun tanpa masalah atau gejala apa pun. Tanpa disadari, penderita darah tinggi akan mengalami komplikasi pada organ vital yaitu jantung, otak, atau ginjal (Oktaviani et al., 2022). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga teratur.

Berkurangnya aktivitas fisik, seperti senam, juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat berkurangnya curah jantung, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan jantung dalam memompa darah (Debri Rizki Faisal, Tisha Lazuana, Fahmi Ichwansyah, 2022).

Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan terjadinya tekanan darah tinggi adalah dengan menerapkan kebiasaan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis meliputi mencari informasi dari pelayanan kesehatan atau berobat ke puskesmas dan meminum obat anti hipertensi secara teratur. Penanganan non farmakologis antara lain dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti mengurangi asupan garam, karena diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, diet rendah kolesterol untuk mencegah penyakit jantung koroner, penurunan berat badan, penurunan berat badan, kebiasaan merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan berolahraga., Olah raga yang sering dilakukan oleh penderita hipertensi biasanya adalah senam.(Aspiani, 2014) dalam jurnal (Hartati, 2023).

Kabupaten Klaten merupakan salah satu kabupaten di Jawa Tengah yang banyak menderita penyakit tidak menular seperti hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten adalah 134.312 kasus (prevalensi 10,66%) pada tahun 2019, menurun menjadi 102.089 kasus (prevalensi 8,10%) pada tahun 2020. Jumlah ini merupakan satu dari lima penyakit yang menjadi masalah kesehatan utama. Di Kabupaten Klaten menurut DKK Klaten, 2021 dalam jurnal(Istri Hastari, 2022) . Sementara di Kec. Jogonalan sendiri terdapat sebanyak 1.138 penderita hipertensi (prevelensi 6,63%) 404 penderita terkonfirmasi tidak minum obat secara teratur dan 933 penderita minum obat secara teratur. Di Desa Dompnyongan terdapat 143 penderita hipertensi (prevelensi 4,26).Alasan peneliti memilih Desa Dompnyongan sebagai tempat penelitian karena di des aini belum ada kelas khusus Hipoertensi ,dan peneliti berharap dengan adanya kelas hipertensi ini dapat menjadi salah satu solusi untuk menurunkan tekanan darah dengan cara senam hipertensi.

Salah satu olahraga yang bisa di lakukan adalah senam hipertesi Senam hipertensi adalah olahraga yang dianjurkan bagi penderita tekanan darah tinggi dan lansia untuk menurunkan berat badan dan menghindari stres (faktor penyebab tekanan darah tinggi). Senam ini dapat meningkatkan aliran dan sirkulasi darah. Senam ini juga dapat menurunkan tekanan darah dengan menyuplai oksigen ke otot-otot dan tulang yang aktif terutama otot yang ada pada jantung . Tujuan dari senam hipertensi ini yaitu agar dapat menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi (Oktaviani et al., 2022).

Melakukan Olah raga seperti senam hipertensi untuk tekanan darah tinggi dapat mendorong kerja jantung agar lebih optimal, dimana olah raga dapat meningkatkan kebutuhan energi sel, jaringan dan organ dalam tubuh, sehingga bisa lebih meningkatkan aliran balik vena sehingga volume sekuncup secara langsung akan meningkatkan curah jantung, menyebabkan insufisiensi arteri. Setelah sebelumnya terjadi peningkatan tekanan darah, efek tahap ini dapat berupa penurunan aktivitas otot pernafasan dan otot rangka sehingga menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis yang selanjutnya akan menyebabkan penurunan denyut jantung . mengurangi stroke vena arteriovenosa, karena penurunan ini menyebabkan penurunan tekanan darah arteri jantung dan penurunan resistensi perifer total, yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Efliani, 2022).

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi adalah penyakit dimana tekanan darah meningkat secara tidak normal dan terus-menerus pada beberapa tes tekanan darah, yang disebabkan oleh satu atau lebih faktor risiko yang tidak berkontribusi terhadap pemeliharaan tekanan darah normal yang diinginkan. Tekanan darah tinggi seringkali menyebabkan perubahan pada pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Kecamatan Jogonalan Kabupaten Klaten terdapat sebanyak 1.138 penderita hipertensi (prevelensi 6,63%) 404 penderita terkonfirmasi tidak minum obat secara teratur dan 933 penderita minum obat secara teratur. Di Desa Dompokan terdapat 143 penderita hipertensi (prevelensi 4,26). Upaya penatalaksanaan hipertensi bias secara farmakologi melalui obat-obatandan non farmakologi seperti senam hipertensi. Pada penelitian sebelumnya oleh (Fernalia, Devi Listiana, 2021) menunjukkan bahwa tekanan darah pre-test (sebelum perlakuan) stadium II berjumlah 6 orang (28,6%), stadium I berjumlah 3 orang (14,3%), pra hipertensi berjumlah 11 orang (52,4%) dan normal 1 orang (4,8%). tekanan darah pos-test (sesudah perlakuan) stadium II berjumlah 2 orang (9,5%), stadium I berjumlah 2 orang (9,5%), pra hipertensi berjumlah 5 orang (23,8%) dan normal 12 orang (57,1%).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka di dapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Dompokan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hipertensi dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Dompoyongan.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Dapat mengidentifikasi karakteristik responden penderita hipertensi di desa Dompoyongan yaitu umur, jenis kelamin, dan pekerjaan.
- b. Dapat mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukannya olah raga senam hipertensi pada penderita hipertensi di desa Dompoyongan.
- c. Dapat mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukannya olah raga senam hipertensi di desa Dompoyongan.
- d. Dapat menganalisis pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Dompoyongan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan bisa digunakan untuk panduan dalam kemajuan ilmu keperawatan, dalam upaya penurunan tekanan darah tinggi melalui senam hipertensi pada penderita hipertensi.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi IPTEK**

Sebagai pengembangan dari ilmu yang diperoleh dan dapat dijadikan bahan penelitian untuk penelitian lebih lanjut khususnya mengenai pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

#### **b. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Klaten**

Baagi dunia Pendidikan khususnya institusi prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten, dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu dan teori keperawatan khususnya untuk mata kuliah keperawatan medical bedah.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat kelulusan program studi sarjana keperawatan, dan untuk menambah ilmu pengetahuan serta menerapkan ilmu yang sudah di dapat selama masa studi agar bisa bermanfaat di masyarakat.

d. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan serta masyarakat dapat mengaplikasikan senam hipertensi sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**E. Keaslian Penelitian**

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul Penelitian	Peneliti/tahun	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Kelompok Lanjut Usia Di Unit Panti Sosial Lanjut Usia Yogyakarta	Arita Murwani/ 2023	Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama menggunakan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Perbedaan penelitian ini adalah tempat penelitian , dimana penelitian ini di lakukan di Desa Dompnyongan kec. Jogonalan . Perbedaan penelitian sebelumnya menggunakan Teknik random sampling dengan uji paried sample T test. Sedangkan penelitian ini menggunakan Teknik sampling purposive dengan metode eksperimental.
Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSWT Khusnul Khotimah Pekanbaru	Sri Sakinah/ 2022	Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama menggunakan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan Teknik sampling non probability sampling dengan uji t-dependent dan uji t-indpenden. Sedangkan penelitian ini menggunakan Teknik sampling purposive dengan metode eksperimental.
Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan	Sasono M/ 2023	Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama menggunakan metode eksperimental	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah , penelitian ini menggunakan populasi semua penderita hipertensi sedangkan penelitian sebelumnya

---

Tekanan  
Darah

menggunakan populasi lansia  
penderita hipertensi.

Pada Lansia  
Hipertensi

---