

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Trend yang terjadi saat ini dimana kehidupan masyarakat sekarang mengikuti perkembangan jaman, terutama dalam hal gaya hidup yang lebih modern. Kemajuan teknologi mempengaruhi kehidupan masyarakat dalam mempermudah seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal tersebut mengakibatkan perubahan perilaku masyarakat yang cenderung menjadi kurang sehat, seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, merokok, minum alkohol dan kurang melakukan latihan fisik. Latihan fisik yang teratur dapat menyebabkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang selalu diharapkan oleh setiap individu maupun masyarakat. Perubahan tingkat kesehatan memicu transisi epidemiologi penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular (Indrawati. 2017)

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang disebut juga dengan penyakit kronis dan non infeksi yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui bentuk apapun (Hamzah,et al., 2021). PTM ini sebelumnya penyakit yang sering menyerang orang lanjut usia namun kini mulai mengancam kelompok usia produktif yang disebabkan pola hidup yang tidak sehat diantaranya masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2020). PTM yang paling banyak dialami di masyarakat diantaranya adalah penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke dan gagal jantung, diabetes mellitus, kanker, gangguan

pernafasan kronis, penyakit ginjal dan gangguan mental (Adrian, 2020). Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah utama yaitu hipertensi karena menjadi penyakit pencetus untuk penyakit yang berbahaya lainnya seperti terjadinya jantung koroner, stroke dan gagal jantung (Kemenkes, 2019).

Secara global kasus hipertensi di perkirakan sebanyak 22% dari total populasi dunia. Sebagian besar yaitu dua pertiga kasus hipertensi berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah. Wilayah Afrika memiliki prevelensi hipertensi tertinggi di dunia yaitu sebesar 27%, sedangkan amerika memiliki prevelensi hipertensi terendah yaitu sebesar 18% dari total populasi (WHO, 2021). Dan berdasarkan data (Kemenkes RI, 2019) menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi yang berarti 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Oleh karena itu tekanan darah tinggi tidak bisa dianggap remeh. Jumlah penyandang hipertensi terus akan meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang akan meninggal dan komplikasinya.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan peningkatan prevelensi Hipertensi di indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan tahun 2013 sebesar 27,8% dengan presentase tertinggi di kalimantan selatan dengan presentase sebesar 44,13% dan terendah berada di papua dengan presentase sebesar 22,22%. Hipertensi di provinsi jawa barat menempati urutan ke dua setelah kalimantan selatan dengan angka 44,1%. Provinsi jawa barat pada tahun 2019 mencatat prevelensi

hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah di Jawa Barat tahun 2019 sebanyak 41,6% sedangkan hasil Riskesdas 2018 sebanyak 39,6%, mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 sebanyak 29,4%.

Kabupaten Subang termasuk ke dalam provinsi Jawa Barat dengan prevalensi hipertensi sebanyak 14,6% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019). Kabupaten Subang pada tahun 2019 penderita hipertensi terdapat 62345 orang, sedangkan pada tahun 2020 yaitu mencapai 73555 orang, kemudian pada tahun 2021 mencapai 117010 orang. Dapat disimpulkan bahwa prevalensi hipertensi di Kota Subang dari tahun ke tahun mengalami peningkatan (Dinkes, 2021).

Hipertensi didefinisikan sebagai terjadinya peningkatan pada tekanan darah di atas batas normal, tekanan darah terdiri dari dua fase yaitu tekanan sistol (tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh) dan diastol (tekanan saat otot jantung relaksasi dan menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh). Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan sistol lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastol kurang dari 90 mmHg (WHO, 2021).

Pada umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik, namun dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko diantaranya riwayat keturunan, jenis kelamin, umur, diet, obesitas, aktifitas fisik, merokok dan mengonsumsi alkohol, dan stres (Kurnia, 2021). Pada usia 15 tahun keatas didapatkan faktor risiko untuk masyarakat yang kurang melakukan aktifitas fisik yaitu sebanyak

35,5%. Aktivitas fisik sangat berpengaruh pada tekanan darah, dimana kurang melakukan aktivitas fisik maka tekanan darah akan meningkat, sehingga dikatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga meningkatkan tekanan darah (Riskesdas 2018).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2 yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis ialah menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat memengaruhi tekanan darah contohnya golongan diuretik, penghambat adrenergik (beta-bloker), ACE-inhibitor, angiotensin-II-bloker, antagonis kalsium, vasodilator, diazoxide, nitroprusside, labetalol. Sedangkan terapi non farmakologis yaitu bisa merubah faktor resiko dengan menjaga pola makan yang baik seperti mengurangi asupan garam dan lemak tinggi, perubahan gaya hidup diantaranya olah raga dengan teratur, membatasi konsumsi alkohol, mengurangi kelebihan berat badan, jogging, senam prolanis, renang, bersepeda, berjalan kaki (Triyanto, 2014).

Dampak psikologis yang ditimbulkan pada penderita hipertensi akan mengalami kecemasan dan depresi. Hal ini terjadi sebagai reaksi terhadap ancaman kesehatan seperti : potensial gangguan fisiologis, perubahan gaya hidup, potensial kematian, prosedur invasif, atau kekawatiran tentang hal yang tidak diketahui, sehingga integritas biologis individu terganggu untuk sementara waktu bahkan bisa menetap dan individu berespon dengan menjadi cemas. Salah satu masalah psikososial yang paling sering muncul pada penderita hipertensi adalah kecemasan. mengalami kecemasan terhadap

penyakit yang dideritanya, dimana respon ansietas yang dialaminya adalah adanya perasaan khawatir dan was-was, jantung berdebar-debar, nafas cepat, gelisah dan mengalami gangguan lambung. bahwa penderita hipertensi yang mengalami kecemasan secara perlahan akan mengganggu kualitas hidup pasien tersebut, baik dari segi fisik, psikologis maupun social social (Essy, 2019)

Hipertensi Jika tidak terkontrol maka bisa menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, ginjal, kerusakan retina (retinopati), penyakit pembuluh darah, gangguan saraf. Semakin tinggi tekanan darah, maka semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal. Hipertensi yang berlangsung lama serta tidak mendapatkan pengobatan secara rutin dapat membahayakan penderita bahkan bisa menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2019).

Senam prolanis merupakan jenis senam aerobik low impact yaitu gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan. Senam prolanis memberikan beban yang rendah pada sendi di setiap gerakannya. Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis dan sederhana serta di iringi musik. Senam prolanis memberikan dampak yang positif bagi tubuh yaitu aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih lancar karena meningkatnya curah jantung. Mekanisme tubuh saat melakukan senam prolanis yaitu merangsang saraf parasimpatis sehingga aktivitasnya meningkat dan saraf simpatis menjadi turun. Kondisi ini menyebabkan penurunan kadar hormon norepineprin, katekolamin dan adrenalin, serta vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah.

Sistem peredaran darah yang bekerja dengan membawa oksigen ke seluruh tubuh akan menjadi lebih lancar, sehingga tekanan darah akan menjadi turun. Lama satu kali senam prolansis sebaiknya dilakukan 20-60 menit, senam prolansis dengan minimal durasi 20 menit akan meningkatkan penggunaan energi 20%. Lemak di dalam tubuh akan terbakar dan mengurangi beban kerja jantung (Warjiman et al. 2021)

Jenis latihan fisik yang bisa menurunkan tekanan darah selain senam prolansis yaitu dapat dilakukan dengan berjalan kaki. Berjalan kaki merupakan aktivitas bergerak maju atau berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan melangkahkan kaki, jalan kaki juga merupakan sarana olahraga yang mudah dan murah untuk dilakukan (Wahyuningsih, 2021). Pada latihan berjalan kaki dapat meningkatkan aktivitas simpatis, menurunkan aktivitas parasimpatis dan, meningkatkan aktivitas otot rangka. Akibat dari peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis tersebut dan meningkatkan denyut jantung, curah jantung, dan peningkatan tekanan darah. Namun setelah dilakukan olahraga secara teratur maka akan terjadi penurunan vasopressin, peningkatan efisiensi kerja jantung, dan penurunan aktivitas simpatis. Akibat dari terjadinya penurunan vasopressin dan peningkatan efisiensi kerja jantung tersebut menyebabkan curah jantung menurun diikuti penurunan tekanan darah sistolik. Penurunan aktivitas simpatis menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, dan resistensi perifer total diikuti penurunan tekanan darah diastolik (Rohimah & Dewi 2022). Lama satu kali

jalan kaki sebaiknya dilakukan durasi 20-30 menit minimal 3-5 kali dalam seminggu atau minimal 3 hari dalam seminggu (Hasanudin & Purnama 2022).

Menurut penelitian Warjiman et, al., (2021) Mengemukakan bahwa pelaksanaan senam prolanis memiliki efek penurunan tekanan darah yang signifikan pada penderita hipertensi. Terdapat perbedaan bermakna antara tekanan sistolik awal dan akhir pada latihan 2X/perminggu ($p=0,000 < \alpha=0,05$); terdapat perubahan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah senam prolanis dengan durasi senam selama 20 menit. Penelitian ini menyimpulkan ada pengaruh bermakna senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam prolanis sebaiknya baiknya dilakukan secara rutin minimal 2X/ minggu pada penderita hipertensi.

Menurut penelitian Rani & Farhan (2021) Mengemukakan bahwa pelaksanaan senam prolanis memiliki efek penurunan tekanan darah yang signifikan pada penderita hipertensi. Terdapat perbedaan bermakna ($p < 0,05$) terdapat perubahan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah senam prolanis dengan durasi senam selama 30 menit. Penelitian ini menyimpulkan ada pengaruh bermakna senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam prolanis sebaiknya baiknya dilakukan secara rutin minimal 3X/minggu pada penderita hipertensi.

Menurut penelitian munawarah (2020) mengemukakan bahwa jalan santai memiliki efek penurunan tekanan darah secara bermakna pada penderita hipertensi yaitu tekanan darah sistolik sebesar 9,40 dan tekanan darah diastolik sebesar 5,93. Penelitian ini menyimpulkan adanya pengaruh aktivitas jalan kaki

selama 30 menit terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 26 Desember 2022 data rekamedik UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten subang, bahwa penderita hipertensi menempati peringkat pertama. Data dari bulan januari-Desember 2022 di peroleh bahwa pasien hipertensi yang berobat ke poli umum berjumlah 2.211 orang, yaitu 899 laki-laki dan 1.312 perempuan. Sedangkan data dari 3 bulan terakhir 589 orang yaitu laki-laki 248 dan perempuan 335 orang.

Hasil wawancara terhadap tenaga kesehatan di uptd puskesmas pabuaran. Intervensi yang biasa diberikan pada klien hipertensi saat berobat yaitu memberikan obat penurun tekanan darah dan memberikan informasi untuk mengurangi asupan garam dan berolah raga, menurut tenaga kesehatan pemberian informasi tersebut dimungkinkan klien mengerti tetapi dalam pelaksanaannya tidak dilakukan dengan baik. Sedangkan hasil wawancara kepada 12 orang penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas Pabuaran. pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah kepada penderita hipertensi mereka mengatakan patuh meminum obat hipertensi yang di resepkan oleh dokter, dan 7 orang mengatakan sering mengikuti senam prolanis, dan 3 orang yang kadang-kadang olah raga jalan kaki di pagi harinya, dan 2 orang jarang melakukan olahraga yang beralasan sibuk dengan kegiatan bertani di kebun maupun pesawahan menurut mereka olahraga sama saja halnya dengan melakukan pekerjaan sehari-hari. Di puskesmas pabuaran terdapat kegiatan prolanis yaitu rutin dilakukan senam prolanis setiap minggunya dan

penyuluhan kesehatan setiap 3 bulan sekali oleh pihak Dinas Kesehatan Subang. Novelty dalam penelitian ini belum ada yang melakukan penelitian 2 tindakan sekaligus tentang senam prolanis dan jalan kaki terhadap tekanan darah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah “Bagaimana Pengaruh pemberian Senam Prolanis Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Pabuaran kabupaten Subang”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Prolanis Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengidentifikasi Tekanan Darah Sebelum Melakukan Senam Prolanis dan jalan kaki
2. Untuk Mengidentifikasi Tekanan Darah Sesudah Melakukan Senam Prolanis dan jalan kaki
3. Untuk Mengidentifikasi Pengaruh Tekanan Darah Sesudah Melakukan Senam Prolanis dan jalan kaki

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan pengembangan ilmu asuhan keperawatan medikal bedah terbaru tentang Pengaruh Senam Prolanis Dan Jalan Kaki

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Memberikan hasil adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya senam prolanis dan jalan kaki, dan diharapkan bisa menerapkan senam prolanis dan jalan kaki secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk UPTD Pabuaran dan dapat menerapkan olahraga yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti senam prolanis dan jalan kaki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna sebagai bahan literature dan dapat memberikan informasi serta wawasan peneliti selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berkaitan dengan area Keperawatan Medikal Bedah. Metode dalam penelitian ini menggunakam *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan prolanis di upt Puskesmas Pabuaran kabupaten subang dengan waktu penelitian pada bulan Desember 2022 sampai Agustus 2023.