

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar yang terjadi di seluruh belahan dunia yang memicu terjadi penyakit *kardiovaskuler*. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) karena tidak ditularkan dari orang ke orang, namun dapat terjadi karena beberapa faktor dari pola hidup. Selain itu, hipertensi menjadi salah satu penyakit yang disebut sebagai *silent killer* karena dapat berkembang dengan sangat cepat.

Hipertensi berkembang cepat tanpa menimbulkan gejala, penyakit ini berpengaruh pada pusat dari kinerja jantung. Saat kinerja jantung yang menurun, katup jantung yang menebal dan kaku, dan penurunan elastisitas dinding aorta adalah faktor utama penyebab hipertensi pada lansia. Jika terjadi kontraksi jantung dapat terjadi, volume jantung menurun, dan elastisitas darah dapat hilang. Dengan demikian, resistensi pembuluh darah perifer meningkat, yang berarti menghirup oksigen dengan kurang efektif. (Choerunnisa F.N *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organization* (2023) sekitar 1,28 miliar di seluruh dunia menderita hipertensi dengan 46% di antaranya tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut. Disamping itu, prevalensi terjadinya hipertensi di Indonesia juga sangat tinggi.

Menurut hasil data Survei Kesehatan Indonesia (2023) urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk yang tertinggi yaitu : DKI Jakarta 12,6%, DI 12,3% dan Sulawesi Utara 12,1%.

Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter di Provinsi Sumatera Utara yang tertinggi yaitu: UPT.Puskesmas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia sebanyak 31.656 pasien, UPT. Puskesmas

Amplas Kecamatan Medan Amplas sebanyak 26.025 pasien dan UPT.Puskesmas Rengas Pulau Kecamatan Medan Marelan sebanyak 21,194 pasien.

Hal ini didukung oleh peneliti Baeha *et al* (2020), faktor penyebab hipertensi yang pasti adalah faktor keturunan. Hipertensi diakibatkan beberapa faktor antara lain obesitas, kurang olahraga, konsumsi alkohol, merokok, dan gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi natrium berlebihan dan kekurangan kalium (sayur dan buah). Sesuai julukan *silent killer*, kematian bisa terjadi akibat dari dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Oleh sebab itu, penderita berusaha melakukan kepatuhan mendisiplinkan diri terhadap makanan maupun gaya hidupnya. Didapatkan hasil dari tekanan darah diastole yaitu nilai Z sebesar 3.961 dengan nilai p-value sebesar 0,000 dari uji p-value $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa H_0 ditolak.

Adapun penelitian Lufianti & Ernawati (2024) yang menyatakan bahwa penyakit hipertensi dapat dikendalikan dengan teknik farmakologis dan non-farmakologis. Dengan teknik farmakologis ini bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi. Pendekatan non-farmakologis gerakan tubuh yang berasal dari kontraksi otot rangka dan menimbulkan energi serta konsumsi energi disebut dengan aktivitas fisik atau senam.

Hasil penelitian yang didapat oleh Saragih *et al* (2023) di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan Tahun 2023. Terdapat pengaruh Senam Jantung Sehat sebagai penanganan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Januari 2025 di Puskesmas Sentosa Baru Medan jumlah penderita hipertensi 3 bulan (Oktober - Desember) tahun 2024 sebanyak 1.251 pasien di Puskesmas Sentosa Baru Medan. Tingginya angka mobilitas dari hipertensi disebabkan oleh berbagai masalah kesehatan dan lingkungan. Peneliti melakukan wawancara sebanyak 6 orang lansia di Puskesmas Sentosa Baru Medan. Peneliti temukan bahwa masih banyak lansia yang menderita penyakit hipertensi dengan tingkat aktifitas fisik yang rendah. Lansia yang

berada di daerah Puskesmas Sentosa Baru tersebut cenderung kurang melakukan aktifitas fisik seperti olahraga ringan atau latihan fisik secara teratur yang sebenarnya dapat membantu dalam mengurangi tekanan darah mereka. Kurangnya aktifitas fisik ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan fisik dan kurangnya pengetahuan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan atau kurangnya motivasi untuk bergerak secara aktif dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada komunitas lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada komunitas lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan senam jantung sehat di wilayah Puskesmas Sentosa Baru Medan.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi setelah dilakukan senam jantung sehat di wilayah Puskesmas Sentosa Baru Medan
- c. Menganalisis pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Sentosa Baru Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada komunitas lansia penderita hipertensi, untuk meningkatkan derajat

kesehatan yang baik dan hasil ini diharapkan menjadi referensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidang keperawatan mengenai tentang pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada komunitas lansia dengan penderita hipertensi. Hasil ini juga diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi profesi kesehatan untuk bisa memberikan ilmu khususnya pada lansia untuk meningkatkan kemandirian dan kesehatan pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti menambah pengetahuan dan peneliti dapat mengerjakan tugas akhir nya dengan baik.