

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut survei yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2000, jumlah penduduk dunia yang mengalami hipertensi untuk pria sekitar 26,6% dan wanita sekitar 26,1%. Diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 29,2%. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2000 angka kejadian hipertensi mencapai 21%, lalu meningkat menjadi 26,4% dan 27,5% pada tahun 2001 dan 2004. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025 (Apriany & Mulyati, 2012).

Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya kardiovaskular dan merupakan masalah utama di negara maju maupun berkembang. Kardiovaskular juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya. Di Indonesia, berdasarkan dari Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30,%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. (Depkes, 2018).

Menurut Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC-VII), hampir 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia. Menurut laporan Badan Kesehatan Dunia atau

WHO, hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia dan akan memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data global Status *Report on Noncommunicable Diseases* 2012 dari WHO menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi. (Wahyu, 2015).

Penyakit yang erat hubungannya dengan proses menua salah satunya yaitu gangguan sirkulasi darah atau kardiovaskuler (Azizah, 2011). Komponen-komponen utama pada sistem kardiovaskuler adalah jantung dan vaskularisasinya. Pada lansia terjadi perubahan-perubahan normal pada jantung (kekuatan otot jantung berkurang), pembuluh darah (arteriosklerosis; elastisitas dinding pembuluh darah berkurang) dan kemampuan memompa dari jantung bekerja lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Maryam, dkk., 2011).

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan peningkatan tekanan darah adalah suatu kondisi yang mana tekanan pada pembuluh darah meningkat secara persisten (WHO, 2018). Menurut American Heart Assosiation (2017) seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah 130/80 mmHg atau lebih (Amirudin,2018).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan tanpa pemberian obat-obatan yaitu dengan cara memperbaiki pola hidup, mengurangi asupan garam dan lemak, mengurangi asupan alkohol, berhenti merokok, mengurangi berat badan

bagi penderita obesitas, meningkatkan aktifitas fisik, olahraga teratur (Nugroho Taufan, 2010). Salah satu dari aktifitas olahraga aerobik yang umum di masyarakat adalah olahraga senam jantung sehat. Senam Jantung Sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin (Made Ayu, 2013).

Senam jantung sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun. Dengan demikian maka olahraga senam jantung sehat yang berintikan aerobic ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadi normal dan stabil. Karena itu, perbaikan denyut nadi juga menjadi salah satu tujuan senam jantung sehat, menurunkan tekanan sistolik dan diastolik, selain itu latihan senam menimbulkan efek seperti *beta blocker* yang dapat menenangkan sistem saraf simpatikus dan melambatkan denyut jantung. Namun Senam Jantung Sehat belum begitu populer dikalangan masyarakat pedesaan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui survey awal dan wawancara kepada beberapa lansia di Puskesmas Namu Ukur terdapat 20 peserta berobat jalan mengalami hipertensi dan tidak mengetahui manfaat senam jantung bagi lansia. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang Efektifitas Senam Jantung terhadap hipertensi pada lansia di Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah peneliti adalah “Efektifitas Senam Jantung Terhadap Hipertensipada wanitadi Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.

C. Tujuan

C.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penulisan peneliti ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Senam Jantung terhadap hipertensi pada wanita di Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.

C.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi lansia wanita yang mengalami hipertensi di Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019.
2. Untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam jantung di Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019.
3. Untuk menganalisa efektifitas senam jantung terhadap hipertensi pada wanitadi Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

Hasil peneliti ini dapat memberikan manfaat kepada:

D.1 Bagi Peneliti

Penulis berharap dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang Efektifitas

Senam Jantung terhadap hipertensi pada wanita di Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.

D.2 Bagi pengembangan kesehatan

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi bidang kesehatan berupa penyebarluasan informasi tentang pentingnya efektifitas Senam Jantung terhadap hipertensi pada wanita di Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.

D.3 Untuk masyarakat umum

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini masyarakat lebih mengetahui efektifitas senam jantung terhadap hipertensi pada wanita di Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019.