

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa setiap negara penyakit hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 1 di dunia dan yang sering kita jumpai. Dan tidak tertutup kemungkinan akan terus meningkat tiap tahunnya penderita hipertensi seiring bertambahnya jumlah masyarakatnya. Pada tahun 2025 yang akan datang dipastikan sebanyak 1 miliar orang penderita hipertensi 33,3% berada dinegara maju dan sisanya 66,7% berada didaerah berkembang salah satunya Indonesia (Menkes, 2012). Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo Jawa Tengah, kasus tertinggi penyakit tidak menular pada tahun 2011 ialah kelompok penyakit jantung serta pembuluh darah.

Data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia mulai pada umur lebih dari 18 tahun meningkat drastis sebesar 34,1 %. Sebelumnya data dari Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi sekitar 25,8%. Dari data tersebut kita ketahui dari tahun ketahun jumlah penderita hipertensi terus meningkat. Hipertensi juga telah masuk kategori 10 penyakit terbesar diseluruh Kota Medan. Dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara, terdapat 50.162 orang mengidap penyakit Hipertensi. Dari data tersebut didapat jumlah yang terbanyak menderita hipertensi ialah wanita sebanyak 27.021 dan diusia mulai dari 55 tahun keatas. Dan yang paling sering dialami oleh lansia dikarenakan adanya gangguan sirkulasi darah ( Azizah, 2011).

Menurut data WHO kelompok lansia umur 60 tahun keatas merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir dari fase hidupnya. Adapun jenjang dikatakan lansia usia pertengahan (*middle age*) dari umur 45 sampai 59, usia lanjut (*elderly*) dari umur 60 sampai 74 tahun , lanjut usia tua (*old*) dari umur 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua(*very old*) diatas usia 90 tahun.

Hipertensi atau yang sering dikenal dengan tekanan darah tinggi ialah suatu keadaan yang dimana terjadi tekanan pada pembuluh darah yang meningkat secara bertahap (World Health Organization, 2018). Tekanan darah tinggi juga suatu masalah yang terjadi pada pembuluh darah dan dapat mengakibatkan terganggunya suplai oksigen. Akibatnya tekanan darah diarteri bekerja lebih keras sehingga jantung juga semakin memaksa bekerja memenuhi kebutuhan tersebut.

Tekanan darah dapat diturunkan dengan olahraga teratur karena dapat melancarkan peredaran darah pada arteri tanpa mengkonsumsi terapi farmakologi (Marssy, 2007).

Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan untuk sering melakukan aktivitas fisik salah satunya seperti senam jantung. Senam jantung jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan fungsi jantung dan dapat menurunkan tekanan darah dan juga dapat mengurangi penumpukan lemak yang terdapat pada dinding pembuluh darah (Nugroho, 2008).

Senam jantung ialah suatu kegiatan ataupun latihan fisik yang mengutamakan kemampuan jantung, serta menggerakkan seluruh otot dan juga kelenturan sendi sendi serta meningkatkan pemasukkan oksigen keotot-otot terkhusus otot jantung. Dan juga bermanfaat untuk meningkatkan stamina serta fungsi fungsi tubuh seperti jantung, pembuluh darah dan otot serta saluran pernapasan. (Senam Jantung Sehat Seri I, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Totok Hernawan (2017) di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta didapatkan hasil selama 4 kali dalam 2 minggu melakukan senam, ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah. Dan juga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin Eso, ddk (2018) didapatkan hasil bahwa selama frekuensi 5 kali dalam 1 minggu dengan perlakuan 4 minggu dilakukan senam, ada pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah.

Data hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember tahun 2019, didapat data dari rekam medik di UPT Puskesmas Helvetia Medan mulai dari bulan November sampai Desember dengan umur 60 tahun keatas sebanyak 68 orang. Pasien yang tidak mengkonsumsi terapi farmakologi terdiri

dari 20 orang dengan berjenis kelamin laki-laki 2 orang dan perempuan 18 orang dengan rata-rata tekanan darah diatas 140/90 mmHg.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan Tahun 2020.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020?

### **Tujuan Penelitian**

#### **Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020

#### **Tujuan khusus**

- a. Mengetahui gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan senam jantung di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020.
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi sesudah dilakukan senam jantung di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020.
- c. Mengetahui pengaruh senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2020.

### **Manfaat Penelitian**

#### **Bagi Responden**

Memberikan pengetahuan kepada responden terhadap penderita hipertensi bahwasannya senam jantung dapat menurunkan tekanan darah tinggi kepada lansia.

**Bagi Instansi Pendidikan**

Memberikan masukan ilmiah terhadap pendidik dan mahasiswa terhadap kasus hipertensi yaitu melakukan senam jantung untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dipraktikkan perawat dan mahasiswa keperawatan.

**Bagi tempat penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan pengetahuan serta intervensi keperawatan dan dapat diterapkan senam jantung untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Bagi peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dan perbandingan dalam pengembangan penelitian tentang pengaruh melakukan senam jantung untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.