

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ada di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal yang sering disebut dengan “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam sehingga pengobatannya sering kali terlambat. Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik seseorang mencapai atau melebihi 140 mmHg, dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Meskipun umumnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, beberapa keluhan non-spesifik dapat dirasakan, seperti sakit kepala dan pusing, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, dan keluhan lainnya (Nelwan, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2025), hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global yang sangat serius. Pada tahun 2024 diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi mencapai 33% pada kelompok usia tersebut. Sebagian besar penderita, yaitu sekitar dua pertiga, tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, menunjukkan adanya kesenjangan dalam akses pencegahan dan pelayanan kesehatan. Selain itu, sekitar 600 juta orang (44%) penderita hipertensi tidak menyadari kondisi yang dialaminya, sementara sekitar 630 juta orang (44%) telah didiagnosis dan mendapatkan pengobatan. Namun, hanya sekitar 320 juta orang (23%) yang tekanan darahnya berhasil dikendalikan. Kondisi ini berkontribusi pada tingginya angka kematian dini, karena hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia.

Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%.

Data SKI 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur ≥ 15 tahun adalah 29,2% dan pada umur ≥ 18 tahun penderita hipertensi sebanyak 30,8%. Sedangkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023) Untuk jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sebanyak 32,8 dan sebanyak 34,3% penderita hipertensi yang berusia ≥ 18 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Pada tahun 2023, dari total estimasi penduduk berusia ≥ 15 tahun sebanyak 11.702.478 jiwa, tercatat 8.632.039 jiwa sebagai penderita hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan, atau setara dengan 73,69%. Selanjutnya, pada tahun 2024 estimasi jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur menjadi 6.896.624 jiwa, dengan distribusi berdasarkan jenis kelamin yaitu 49,2% laki-laki dan 50,8% perempuan. Dari total estimasi tersebut, jumlah penderita hipertensi yang memperoleh pelayanan kesehatan mencapai 6.259.578 jiwa, atau sebesar 90,8%. Persentase capaian pelayanan kesehatan penderita hipertensi tertinggi di Provinsi Jawa Timur terdapat di Kabupaten Bojonegoro dengan capaian sebesar 131,5%. Sementara itu, capaian terendah dicapai oleh Kabupaten Ponorogo, yaitu sebesar 50,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2025).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun 2024, prevalensi hipertensi di Ponorogo yang mendapat layanan Kesehatan hipertensi terkontrol dari total penderita hipertensi pada tahun 2024 tercatat sebesar 50,1% atau sebanyak 157.812 penduduk. Dari data tersebut didapatkan Puskesmas Jambon memperoleh peringkat tertinggi ke 4 dari penemuan kasus hipertensi yang berjumlah 9661 kasus. Sementara jumlah penduduk di Kecamatan Jambon terdiri dari 24.130 laki-laki dan 24.192 perempuan. (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2025).

Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah akibat bertambahnya beban kerja jantung dalam mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Faktor risiko hipertensi dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik, serta faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan yang tidak seimbang, obesitas, kebiasaan merokok, stres, dan kurangnya

aktivitas fisik (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020). Berbagai strategi telah diterapkan dalam pengendalian hipertensi, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, seperti senam hipertensi. Aktivitas ini mampu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi vascular (Dwisetyo, Suranata, et al., 2023). Selain itu, pelaksanaan senam hipertensi secara berkesinambungan juga berkontribusi dalam meningkatkan kinerja jantung dan membantu pengaturan tekanan darah menjadi lebih stabil (Aldiansa & Muhlisin, 2024).

Menurut Mustika et al. (2023) penerapan senam hipertensi dilakukan secara rutin sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 30 menit untuk memperoleh hasil yang optimal. Selain itu, penderita hipertensi juga dapat menyesuaikan dan meningkatkan frekuensi latihan senam hipertensi sesuai dengan kondisi dan kemampuan fisik masing-masing. Dalam jurnal Purba et al. (2025), menyatakan hasil penelitian yang melibatkan 20 responden menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hipertensi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Masyarakat et al. (2024) yang menyatakan bahwa pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, meningkatkan metabolisme lemak, serta menurunkan tingkat kekakuan pada arteri.

Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan senam hipertensi merupakan senam bersama yang diiringi musik sebagai sarana meningkatkan motivasi peserta. Rangkaian gerakan senam difokuskan pada area persendian, kemudian dilanjutkan dengan gerakan menepuk pada bagian bahu, perut, paha, dan betis. Pelaksanaan senam juga dipadukan dengan latihan pernapasan serta permainan sederhana, seperti peserta diminta mengikuti gerakan instruktur dari tempo lambat hingga cepat, dan pada sesi tertentu peserta diarahkan untuk menciptakan gerakan sesuai dengan irama lagu yang dibawakan instruktur. Kombinasi latihan tersebut bertujuan untuk membantu responden mencapai kondisi relaksasi, di mana metode ini belum diterapkan pada penelitian

sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siswati et al. (2021) menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Keunggulan utama senam hipertensi menurut Amelia et al. (2025) adalah memberikan cara pengelolaan tekanan darah yang sederhana, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan oleh pasien secara mandiri, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat tanpa efek samping obat.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas penulis tertarik untuk membuat penelitian kasus karya tulis ilmiah tentang Gambaran Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jambon.

1.2 Batasan Masalah

Penulisan KTI ini membatasi permasalahan dengan judul gambaran penurunan tekanan darah sebelum dan setelah senam hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Jambon.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran penurunan tekanan darah sebelum dan setelah senam hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Jambon?

1.4 Tujuan Penulisan

1.4.1 Tujuan Umum

Melaksanakan dan menganalisa gambaran penurunan tekanan darah sebelum dan setelah senam hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Jambon.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi di Puskesmas Jambon.
- b. Mendiskripsikan tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi di Puskesmas Jambon.

1.5 Manfaat Penulisan

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah dan mengembangkan ilmu serta informasi mengenai gambarang senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Hasil penelitian dapat menjadi sumber informasi dan inovasi bagi pasien penderita Hipertensi dalam mengatasi masalah secara nonfarmakologi atau tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Puskesmas

Bermanfaat dan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas praktik keperawatan dan edukasi kepada masyarakat sebagai uapaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam mengatasi masalah hipertensi.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini bisa menjadi masukan dan sebagai sumber informasi untuk peneliti selanjutnya dalam menganalisa gambaran senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulisan karya ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi dan dapat menambah pengetahuan peneliti selanjutnya mengenai intervensi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.