

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat setiap tahun dan jadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. PTM bisa muncul karena kurang bergerak, kebiasaan merokok, dan pola makan yang tidak sehat. Akibatnya, ini bisa membuat tekanan darah, gula darah, dan kadar lemak dalam darah meningkat (Kurniasih et al., 2022).

Hipertensi yaitu di mana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal, yang bisa berbahaya dan bahkan mengancam nyawa. Seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. (Fauziah et al., 2021). Tekanan darah tinggi secara terus-menerus membuat jantung harus bekerja lebih keras agar bisa memompa darah ke seluruh tubuh. Jika kondisi ini terus berlangsung, jantung bisa menjadi lebih besar, pembuluh darah bisa rusak, dan ginjal juga akan kesulitan berfungsi dengan baik (Nareza T, 2023).

Menurut Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat satu miliar orang di seluruh dunia yang menderita hipertensi, termasuk sebagian besar yang tinggal di negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah. Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, di mana 1,5 juta di antaranya terjadi di Asia Tenggara, yang memiliki jumlah penduduk yang menderita hipertensi, hingga akhirnya menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Misbach et al., 2023). Hasil Riskesdas 2013 diketahui jumlah penderita hipertensi berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebanyak 25,8%, meningkat pada tahun 2018 berjumlah 34,11% (Riskesdas,

2013)(Riskesdas, 2018). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 terdapat prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebanyak 22,6%. (SKI, 2023)

Pada hipertensi terjadi jika semakin meningkatnya usia maka semakin besar pula resiko tingginya tekanan darah, hal ini dikarenakan Seiring bertambahnya usia, kemampuan organ tubuh menurun, termasuk jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah jadi lebih sempit dan kaku, yang membuat tekanan darah jadi lebih tinggi. Arteri besar kehilangan elastisitasnya, sehingga darah harus mengalir melalui pembuluh yang lebih sempit dari biasanya, dan ini menyebabkan tekanan darah meningkat (Adam, 2019). Komplikasi yang sering muncul akibat hipertensi yang tidak diobati dengan baik adalah gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke.

Untuk mencegah terjadinya komplikasi, diperlukan penanganan yang tepat dan dukungan dari berbagai pihak, seperti keluarga, petugas kesehatan, pemerintah, serta masyarakat (Arum et al., 2024). Terapi untuk penderita hipertensi bisa dilakukan dengan cara farmakologi atau non farmakologi. Untuk terapi farmakologi, dokter bisa memberikan beberapa jenis obat seperti diuretik, beta blocker, calcium channel blocker atau calcium antagonist, angiotensin converting enzyme inhibitor, dan angiotensin II reseptor blocker (Febrina, 2022). Terapi nonfarmakologi adalah terapi tanpa menggunakan obat-obatan seperti mengurangi konsumsi alkohol, menurunkan berat badan, menghentikan penggunaan rokok, aktif melakukan aktifitas fisik seperti latihan aerobik dengan intensitas sedang contohnya jogging, jalan kaki, bersepeda, atau berenang (Purwanti et al., 2022), Salah satu caranya adalah dengan melakukan senam, yaitu sekumpulan gerakan olahraga fisik yang dilakukan secara teratur, memiliki tujuan tertentu, dan dilakukan dengan rencana yang sudah ditentukan (I. M. Sari & Prajayanti, 2021). Dan juga terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan, menjaga pola hidup

sehat seperti tidur yang penuh, tidak merokok lagi, menghindari stres, dan berolahraga berupa yoga atau senam jantung juga penting dilakukan (Ariani et al., 2020).

Senam jantung sehat merupakan bentuk latihan tepat untuk penderita hipertensi karena dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Senam ini dirancang untuk memelihara kinerja jantung agar dapat memperoleh oksigen dengan maksimal, memastikan kebutuhan oksigen tubuh terpenuhi. Senam jantung sehat bisa turunkan tekanan darah hingga denyut nadi, dan membawa dampak positif pada sistem kardiovaskular. Latihan senam jantung sehat butuh banyak oksigen buat tubuh, dan biasanya dilakukan dalam tiga tahap: pemanasan, gerakan utama, dan pendinginan (Nur Sukmawaty, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saragih et al., 2023) tentang pengaruh senam jantung sehat terhadap turunannya tekanan darah dengan riwayat hipertensi, didapatkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam jantung sehat (Istianah et al., 2022). Dimana terbukti bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, setelah melakukan senam jantung sehat dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $\rho = 0,0001$. Hal ini sesuai sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ariani et al., 2020) didapatkan *Uji Paired T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sig. (2tailed) = $0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa senam jantung sehat berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lanjut usia yang menderita hipertensi.

Berdasarkan data Puskesmas Sekota Jambi terdapat sebanyak 7.032 jiwa penderita hipertensi pada tahun 2022 dan sebanyak 32.092 jiwa pada tahun 2023. Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi merupakan Puskesmas rawat inap dan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan Kota Jambi yang terakreditasi paripurna yang merupakan Puskesmas percontohan Kota Jambi, Puskesmas ini terdapat penderita hipertensi

sebanyak 3.849 jiwa pada tahun 2023. Dari hasil survei pendahuluan kepada 5 responden menderita tekanan darah tinggi, 3 orang yang sering melakukan pemeriksaan mengatakan bahwa selama ini mereka mengonsumsi obat anti hipertensi, disamping itu 2 orang pasien lagi dengan kegiatan olah raga yang jarang dilaksanakan seperti senam jantung sehat, terkadang hanya melakukan aktifitas kecil dirumah seperti menyapu, dan bersih-bersih rumah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, olahraga dan aktivitas fisik seperti senam dapat memengaruhi perubahan tekanan darah. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2025".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian diatas ini adalah belum diketahui adakah pengaruh terhadap senam jantung sehat pada penderita hipertensi di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada hipertensi sebelum melakukan senam jantung sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Pakuan Baru Jambi 2025.
- b. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah melakukan senam jantung sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Pakuan Baru Jambi 2025.
- c. Untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat pada penderita hipertensi di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan *kuantitatif* dengan desain *pre eksperimental* dengan *one group pretest posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah penderita hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pakuan Baru Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah responden hipertensi yang mengikuti senam di Puskesmas Pakuan Baru, dengan

jumlah sampel sebanyak 31 responden. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam jantung sehat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test, dengan uji Normalitas *Shapiro-wilk*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi puskesmas

Penulisan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber data informasi dengan adanya bukti manfaat senam jantung sehat, puskesmas dapat mengembangkan intervensi serupa di komunitas atau posyandu lansia untuk pencegahan komplikasi hipertensi secara berkelanjutan serta menjadi bahan edukasi bagi masyarakat dalam upaya menurunkan tekanan darah dengan cara senam jantung sehat.

2. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu profesi keperawatan mengenai senam jantung sehat pada penderita hipertensi dan memperluas relasi pengetahuan khususnya dengan cara melakukan pengobatan non farmakologi berupa senam jantung sehat di bidang Penyakit Tidak Menular (PTM), serta menjadi dasar dalam perencanaan intervensi keperawatan yang lebih efektif dan inovatif. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai untuk pengembangan kebijakan pelayanan kesehatan, meningkatkan kualitas asuhan keperawatan,

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penulisan ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan intervensi keperawatan yang lebih luas, baik dari segi durasi,

insensitas sebagai sumber informasi untuk menambah ilmu dan pengetahuan mengenai pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.