

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular (CVD) merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian nomor satu di dunia. Sekitar 17,9 juta jiwa kematian per tahun yang disebabkan penyakit kardiovaskular. Lebih dari tiga per empat atau sekitar 80 % dari kematian akibat penyakit kardiovaskular terjadi di negara berpenghasilan rendah sampai menengah termasuk Indonesia (WHO, 2016; AHA, 2015 dalam Jumayanti *et al.*, 2020). Penyakit kardiovaskular didefinisikan sebagai penyakit dengan gangguan pada jantung dan pembuluh darah seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke dan hipertensi (Jumayanti *et al.*, 2020).

Hipertensi merupakan faktor utama dari penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan salah satu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri yang terus menerus. (Aditya & Mustofa, 2023). Menurut WHO hipertensi adalah suatu pembuluh darah yang memiliki tekanan darah yang tinggi dan menetap. (Annisa, 2022).

Menurut WHO (2023) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan diperkirakan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) saja yang dapat mengendalikan tekanan darahnya.

Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang menderita hipertensi dan di perkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi dunia pada usia 25 tahun keatas berada di Benua Afrika (46%), Asia Tenggara (36%) dan 35% berada di Benua Amerika (Jasmine *et al.*, 2022)

Data Riskesdas menunjukkan prevalensi penyakit Kardiovaskular seperti stroke 12,1% (2013) menjadi 10,9% (2018), penyakit jantung koroner tetap 1,5% (2013-2018), penyakit gagal ginjal kronis, dari 0,2% (2013) menjadi 0,38% (2018). Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, angka kejadian hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Prevalensi hipertensi posisi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%). Sementara provinsi DKI Jakarta (33,43%) berada pada peringkat ke-9 dari 10 besar provinsi di Indonesia dengan kejadian kasus hipertensi terbanyak (Riskesdas, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih belum optimal sehingga perlu mendapatkan pelayanan kesehatan prioritas. Secara umum diketahui bahwa prinsip pengendalian serta penanganan hipertensi antara lain pengaturan makan (diet), aktifitas fisik atau olahraga, perubahan perilaku, dan konsumsi obat antihipertensi (Hasfika *et al.*, 2020).

Beragam cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengendalikan tekanan darah, salah satunya adalah dengan aktifitas fisik atau olahraga. Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi,

dengan berolahraga memberi perubahan besar pada sistem sirkulasi dan pernapasan dimana keduanya berlangsung bersamaan sebagai respon homeostatik. Olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah “*aerobic low impact dan rithmis*”, antara lain berenang, *jogging*, bersepeda, dan senam, karena diharapkan mampu menggunakan semua otot-otot besar, pernapasan serta jantung (Morika & Sari, 2020).

Salah satu program pemerintah yaitu Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dari BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang menyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Kegiatan prolanis meliputi penyuluhan dan edukasi, pemeriksaan rutin, serta olahraga senam (Morika & Sari, 2020).

Menurut hasil penelitian Hasfika *et. al.*, (2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi di Puskesmas Aek Habil, Kecamatan Sibolga Selatan, Kota Sibolga” bahwasanya pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah sistolik dengan signifikansi 0,000, dan tekanan darah diastolik dengan signifikansi 0,000. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam prolanis terhadap pengendalian kadar gula darah dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Morika & Sari, (2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada

Pasien Hipertensi” pada hasil penelitian diperoleh rata-rata tekanan darah (*sistole*) sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis adalah 24,375. *P value* 0,000 yang berarti ada pengaruh senam prolanis dalam menurunkan tekanan darah (*sistole*). Rata-rata tekanan darah (*diastole*) sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis adalah 8,750. Dengan *P value* 0,000 yang berarti ada pengaruh senam prolanis dalam menurunkan tekanan darah (*diastole*).

Kegiatan senam Prolanis di klinik Dera As-Syifa sudah diselenggarakan sejak tahun 2016, namun pada tahun 2020 pelaksanaannya terpaksa dihentikan karena kondisi pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium rutin per-6 bulan sekali pada peserta prolanis hipertensi yang diadakan pada tanggal 11 Mei 2023, didapatkan data tekanan darah para peserta yang masih tinggi. Berdasarkan data *Primary Care* BPJS Kesehatan di Klinik Dera As-Syifa, penyakit hipertensi termasuk dalam daftar 30 diagnosa terbanyak di Klinik Dera As-Syifa sejak tahun 2021 hingga saat ini. Pada tahun 2021 (bulan Januari-Desember) terdapat 462 kasus dengan diagnosa hipertensi. Kemudian pada tahun 2022 (bulan Januari-Desember) terdapat 403 kasus hipertensi. Pada tahun 2023 (bulan Januari-Juni) terdapat 232 kasus hipertensi (Data Primer Klinik Dera As-Syifa).

Berdasarkan data diatas Klinik Dera As-Syifa memutuskan untuk melanjutkan kembali penyelenggaraan kegiatan senam prolanis. Kegiatan ini dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu pada hari Jumat. Diikuti oleh karyawan dan peserta klub senam prolanis. Pasien yang terdaftar sebagai peserta prolanis berjumlah 93 orang, dari jumlah tersebut 41 peserta merupakan klub senam prolanis hipertensi. Klinik Dera As-Syifa berharap dengan kembali diadakannya senam prolanis maka kondisi pasien dapat terpantau lebih baik dan petugas kesehatan

dapat mengingatkan pasien agar rutin berobat dan memeriksakan diri karena meskipun penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan dengan upaya dan kedisiplinan bersama antara pasien dan petugas kesehatan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Dera As-Syifa pada bulan Juni 2023 diperoleh data peserta klub senam prolanis hipertensi berjumlah 32 peserta. rata-rata peserta adalah usia 50 tahun dengan rentang usia 32-62 tahun. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada peserta prolanis hipertensi tahun 2019 terdapat 20% peserta dengan tekanan darah tinggi (>140/90 mmHg), sedangkan pada pemeriksaan peserta prolanis hipertensi tahun 2023 terdapat 48% peserta dengan tekanan darah tinggi (>140/90 mmHg). Hal ini menunjukkan terdapat kenaikan tekanan darah pada peserta selama diberhentikannya senam prolanis. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara kepada salah satu peserta mengatakan selama pandemi COVID-19 hampir tidak pernah berolahraga, meninggalkan diet, dan tidak meminum obat dengan teratur.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan apakah ada pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui apakah ada Pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Teridentifikasinya karakteristik responden (Usia, Jenis kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.
- b. Teridentifikasinya perubahan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan kegiatan senam prolanis pada pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.
- c. Teridentifikasinya pengaruh dilakukan kegiatan senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.



## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **4.1.1 Bagi Penderita Hipertensi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi masyarakat khususnya bagi pasien dengan hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.

### **4.1.2 Bagi Institusi Pelayanan Klinik Dera As-Syifa**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) di Klinik Dera As-Syifa guna menjaga dan meningkatkan mutu pelayanan klinik.

### **4.1.3 Bagi Institusi Pendidikan Universitas Nasional**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai bahan tambahan untuk keperluan referensi ilmu keperawatan medikal bedah tentang sistem kardiovaskuler khususnya penyakit hipertensi.

### **4.1.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga keperawatan demi peningkatan ilmu pengetahuan dan sebagai acuan penelitian lanjutan khususnya terkait pengendalian tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.