

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada system sirkulasi seorang dikatakan hipertensi apabila keadaan tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal yaitu lebih dari 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan lebih dari 90 mmHg untuk tekanan diastolic secara terus menerus. Tahap hipertensi di kategorikan menjadi dua yaitu hipertensi derajat satu pada rentang tekanan sistolik 140-159 mmHg dan diastolic 90-99 mmHg. Sedangkan hipertensi derajat dua yaitu tekanan sistolik lebih dari 160 mmHg dan diastolic lebih dari 100 mmHg (Sheps, 2005)

Tekanan darah tinggi banyak mengganggu kesehatan masyarakat karena sebagian besar orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang menderita penyakit hipertensi. Hal ini terjadi karena gejalanya yang tidak nyata dan pada stadium awal lebih memperlihatkan gangguan yang serius pada kesehatan (Depkes RI, 2008), gejala yang sering menyertai hipertensi antara lain pusing, Sakit kepala, Rasa berat atau kaku ditengkuk, Sulit tidur dan hidung berdarah. Gejala akan terasa secara tiba-tiba ketika mengalami peningkatan tekanan darah. Tanda dan gejala khas tidak timbul sampai hipertensi tingkat lanjut yang membahayakan nyawa penderita (Sheps, 2005).

Terdapat dua golongan hipertensi berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi esensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial atau primer secara pasti belum diketahui penyebabnya karena bersifat multifaktorial yang masing-masing saling berintraksi mengganggu homeostatis, Sehingga tekanan darah sistolik dan diastolik akan mengalami peningkatan gangguan emosi, Obesitas, Konsumsi alkohol dan kopi yang berlebihan merokok dan keturunan berpengaruh pada proses terjadinya hipertensi esensial. Sekitar 90-95% (Palmer dan William, 2007).

Data dari WHO (world health organization) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk didunia yang meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskular. Prevalensi hipertensi dinegara maju sebesar 35% dan dinegara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Pada tahun 2025 diperkirakan kasus hipertensi terutama dinegara berkembang akan mengalami peningkatan 80% dari 639 juta kasus ditahun 2000, Yaitu menjadi 1,15 milyar kasus. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan bertambahnya penduduk saat ini. Menurut hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi di indonesia pada responden dengan umur 18 tahun keatas sebesar 25,8%.

Di Indonesia prevelensi hipertensi berdasarkan wawancara (apakah pernah di lakukan diagnosis oleh tenaga kesehatan dan minum obat hipertensi) Mengalami peningkatan yaitudari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (kemkes RI,2013) Menurut profil kesehatan jawa timur tahun 2010,

Selama tiga bulan berturut-turut (2008_2010) Hipertensi berada di urutan ke-tiga penyakit terbanyak.

Berdasarkan data standar pelayanan minimal Dinkes sumenep pada tahun 2017 pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar dalam kurun waktu satu tahun mencapai 5,04% sedangkan dipuskesmas talango desa gapurana data hipertensi pada tahun 2017 terdapat 56 lansia yang menderita penyakit hipertensi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di desa gapurana kecamatan talango kabupaten sumenep ada 10 jumlah lansia yang menderita hipertensi. Setelah rutin melakukan senam prolans 10 lansia tersebut mengatakan badannya terasa nyaman dan jarang merasakan pusing kemudian tidurnya mulai nyenyak serta tekanan darahnya sudah mulai normal,

Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah faktor genetik, Umur, Jenis kelamin, Obesitas, Asupan garam, Kebiasaan merokok dan aktifitas fisik. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai 2 kali lebih besar untuk penderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Dan pria memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Obesitas juga dapat meningkatkan kejadian hipertensi, Hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Senam prolans juga menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang

belakang. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Senam pronalis terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga semakin banyak melakukan senam pronalis maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin di dalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi serta tekanan darah

Berdasarkan wawancara dan plevalensi lanjut usia yang menderita hipertensi di desagapurana kecamatan talango kabupaten sumenep, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gapurana Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Adakah Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gapurana Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gapurana Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi senam prolansis sebelum dan sesudah pada lansia penderita hipertensi di desa gapurana kecamatan talango kabupaten sumenep.
2. Mengidentifikasi kejadian hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam pada lansia di desa gapurana kecamatan talango kabupaten sumenep.
3. Menganalisis pengaruh senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa gapurana kecamatan talango kabupaten sumenep.

1.4 Manfaat

1. Bagi Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan mahasiswa Keperawatan mengenai pengaruh senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa gapurana kecamatan talango kabupaten sumenep.

2. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan pengaruh senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa gapurana kecamatan talango kabupaten sumenep.

3. Bagi lansia

Dapat menambah pengetahuan lansia tentang manfaat senam pronalis terhadap penurunan tekanan darah.

