

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya populasi lansia tidak bisa dipisahkan dari permasalahan kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). Penyakit degeneratif pada lansia ini bila tidak ditangani dengan tepat akan meningkatkan beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatnya angka kesembuhan bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2013). Sebagian penyakit degeneratif yang paling banyak dialami oleh lansia antara lain gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes mellitus (Risikesdas, 2013).

Secara global dari data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi dengan perbandingan 26,6% laki-laki serta 26,1% perempuan. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO. 2012) dalam (Omega, dkk, 2018).

Berdasarkan data dari Risikesdes (2018), hipertensi di Indonesia menjadi permasalahan kesehatan dengan prevalensi yang besar ialah sebesar (34,11%). Prevalensi paling tinggi di Kalimantan Selatan (44,13%), diikuti Jawa Barat (39,60), Kalimantan Timur (39,30%), Jawa Tengah (37,57%) serta Papua (22,22%).

Penyakit hipertensi merupakan gejala meningkatnya tekanan darah yang setelah itu berpengaruh pada organ yang lain, seperti stroke, otak atau penyakit jantung coroner untuk pembuluh darah, jantung dan otot jantung. Penyakit ini menjadi salah satu permasalahan utama dalam ranah kesehatan warga di Indonesia ataupun di dunia (Ardiansyah, 2012).

Hipertensi berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer atau essensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer ataupun essensial disebut juga sebagai hipertensi idiopatik sebab belum diketahui penyebabnya secara pasti, ada pula beberapa literature serta data-data penelitian menyebutkan bahwa hipertensi primer disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi yakni genetik, gaya hidup yang tidak sehat, lingkungan, kurangnya berolahraga, obesitas, merokok serta alkohol. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan karena adanya penyakit lain seperti penyakit ginjal, diabetes mellitus, pemakaian estrogen, sindrom cushing, dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan (Amin dan Hardhi, 2015).

Pengobatan penderita hipertensi selama ini terbukti tidak efektif karena kerap menimbulkan kekambuhan serta memunculkan dampak efek samping yang beresiko dalam jangka panjang. Terapi non farmakologis bisa digunakan dalam pengobatan hipertensi sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan farmakologis (obat anti hipertensi). Terapi non farmakologis teruji bisa mengontrol dan mempertahankan tekanan darah supaya tidak semakin meningkat (Hikayati, Flora R, 2012).

Salah satu cara yang dilakukan untuk mengendalikan hipertensi adalah dengan berolahraga, dimana olahraga menyebabkan perubahan besar pada sistem sirkulasi dan pernafasan dimana keduanya berlangsung bersamaan dengan berbagai respon homeostatik. Latihan olahraga yang sering digunakan pada penderita hipertensi adalah olahraga aerobik. Senam aerobik olahraga teratur dapat menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada orang dengan hipertensi tingkat ringan (Honesty & Indah, 2020).

Salah satu program pemerintah yaitu senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan fisik aerobik. Senam ini merupakan yang direkomendasikan oleh Badan Penyelenggaraan Jasmani Sosial (BPJS). Pronalis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas Kesehatan dan BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial)

dalam rangka pemeliharaan Kesehatan bagi peserta yang menyandang penyakit-penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Omega, dkk, 2018).

Senam prolanis merupakan jenis senam aerobik low impact. Senam pronalis memberikan beban yang rendah pada sendi disetiap gerakannya sehingga sesuai untuk lansia. Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis dan sadarhana serta diiringi musik (Adha, dkk, 2019). Senam pronalis dapat berpengaruh terhadap peningkatan efisiensi kerja jantung. Senam pronalis sebaiknya dilakukan dalam intensitas sedang yaitu denyut jantung 150-170 menit. rentang intensitas sedang berada pada 60-90% dari keadaan denyut nadi maksimal seseorang (DNM) (Giriwijoyo S, S Zafar. 2013). Lama satu kali senam prolanis sebaiknya 20-45 menit. senam pronalis selama 20 menit akan meningkatkan penggunaan energi 20%. Lemak di dalam tubuh akan terbakar dan mengurangi beban kerja.

Menurut hasil penelitian oleh Omega, Indawati dan Abdillah (2018). Menunjukkan bahwa adanya perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah sehingga dapat disimpulkan lansia penderita hipertensi menunjukkan bahwa senam pronalis dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil pengaplikasian kasus karya tulis ilmiah yang berjudul “Aplikasi Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ny. U di Desa Hegarmanah”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Penulis ini melaksanakan asuhan keperawatan, intervensi dan implementasi terapi teknik senam prolanis pada Ny. U terhadap penurunan tekanan darah.

1.2.2. Tujuan Khusus

- a. Memberikan penkes pada keluarga Ny. U dengan hipertensi tentang senam prolanis
- b. Mengobservasi tekanan darah sebelum dilakukan senam prolanis
- c. Mempraktekan senam prolanis dengan teknik senam aerobik
- d. Mengobservasi tekanan darah sesudah dilakukan senam prolanis

1.3 Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam hal ini adalah dengan cara:

1.3.1 Observasi

Penulis melakukan pengamatan langsung dengan pasien atau keluarga.

1.3.2 Wawancara dan Tanya Jawab

Penulis langsung berkomunikasi pada keluarga Ny. U dengan cara mewawancarai keluarga Ny. U untuk mendapatkan data

1.3.3 Melakukan Teknik Senam Prolanis

Melakukan senam prolanis juga menjadi bahan utama untuk pengumpulan data

1.3.4. Studi Pustaka

Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mempelajari teori dari buku, jurnal dan sumber yang berkaitan dengan pengaruh pemberian senam prolanis terhadap tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Penulis dapat memanfaatkan ilmu yang sudah di dapat dan mengaplikasikan secara langsung. Penulis juga mendapatkan wawasan yang lebih banyak dan luas tentang pemberian senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat lebih memahami apa itu hipertensi dan dapat mengaplikasikan senam prolans supaya dapat mengontrol tekanan darah dan tidak terjadi hipertensi.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Menambah pengetahuan bagi profesi keperawatan serta dapat bermanfaat sebagai wawasan ilmu keperawatan untuk kedepannya tentang penyakit hipertensi khususnya di masyarakat.