BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah merupakan suatu kekuatan yang diberikan otot jantung yang mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh yang mempengaruhi volume arteri pembuluh darah. Tekanan darah ini terdapat 2 tekanan yaitu tekanan sistolik dan diastolik, tekanan sistolik merupakan tekanan yang terjadi ketika jantung berkontraksi sedangkan tekanan diastolik merupakan suatu tekanan ketika jantung beristirahat diantara tekanan pertama dan tekanan kedua. Terkanan darah tinggi disebut juga dengan penyakit Hipertensi, kondiri tersebut sering dikenal dengan *Silent Killer* hal tersebut merupakan kondisi suatu keadaan tanpa adanya gejala. Penyakit hipertensi atau tekanan darah ini ditandai dengan tekanan darah seseorang yang melebihi nilai normal yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, tekanan darah tersebut telah dilakukan setelah beberapa kali dilakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Penyakit hipertensi ini memiliki komplikasi yang menyebabkan beberapa penyakit, diantaranya adalah stroke, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Kondisi tekanan darah tinggi ini menjadi suatu penyakit yang menyebabkan kematian yang paling banyak di seluruh dunia (WHO, 2021).

Berdasarkan data dari organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, terdapat 4 dari 5 orang yang penyakit hipertensi menunjukan ketidakpatuhan atau tidak mendapatkan pengobatan yang

tepat. Selain itu, terdapat predikasi akan peningkatan angka kematian antara tahun 2023 dan 2050 yaitu sekitar 76 juta jiwa. Berdasarkan dari data tersebut terdapat peningkatan penderita penyakit hipertensi dari tahun ke tahun, yaitu dari tahun 1990 sampai tahun 2019, yaitu dari 650 juta jiwa menjadi 1,3 miliar juta jiwa, setengah dari penderita hipertensi tersebut tidak menyadari terkait kesehatan pada dirinya.

Mengenai jumlah penderita atau prevalensi penyakit hipertensi di indonesia berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menyatakan bahwa terdapat penderita hipertensi dengan usia >18 tahun adalah 34,1%. Penderita tersebut mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan perbandingan presentase sebesar 36,85% pada perempuan dan 31,34% pada laki – laki. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (Dinkes, 2022), jumlah penderita penyakit hipertensi di Jawa Barat adalah 1.956.417 jiwa. Kota Tasikmalaya merupakan salah satu kota yang terdapat di Provinsi Jawa Barat, Kota Tasikmalaya terdapat penderita hipertensi sebanyak 9.124 jiwa dengan persentase 41,47% dengan urutan ke 26. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (Dinkes,2023), jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanagara sebanyak 1,157 jiwa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada pemegang program prolanis, didapatkan bahwa kegiatan yang dilakukan prolanis yaitu memberikan edukasi, mengontrol obat dan kegiatan senam prolanis dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan 1 kali. Namun kejadian penderita hipertensi di Puskesmas Kersanagara ini tidak mengalami pengendalian yang signifikan. Maka selain dari edukasi, terapi obat dan senam prolanis yang di kontrol oleh puskesmas, harus

dilakukan terapi komplementer yang beriringan dengan terapi dan kegiatan tersebut salah satunya dengan melakukan senam prolanis dan hidroterapi kaki. Berdasarkan keterangan dari pemegang program prolanis belum pernah dilakukan terapi rendam kaki air hangat ini terhadap penderita hipertensi khususnya pada peserta program prolanis di Puskesmas Kersanagara maka dari itu peneliti mengkombinasikan kedua intervensi tersebut.

Tingginya angka kejadian penyakit hiperteni, diperlukan adanya penata-laksanaan terhadap kondisi tersebut. Penatalaksanaan dari kondisi tingginya angka kejadian penderita hipertensi terdapat 2 macam yaitu penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu melakukan pengobatan di fasilitas kesehatan dengan mengkonsumsi obat dari dokter / fasilitas kesehatan. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis yaitu selain dengan pengobatan dan relatif tidak menggunakan biaya yang mahal. Penatalaksanaan farmakologis merupakan mengkonsumsi obat antihipertensi yang berefek lebih efektif dan efisien dalam mengontrol tekanan darah (PERHI, 2019). Sedangkan. Penatalaksanaan non farmakologis sering kali menjadi penatalkasanaan yang sering digunakan, karena dengan upaya tersebut tidak memerlukan biaya yang mahal serta terdapat beberapa efek samping bagi sebagian orang. Penggunaan obat – obatan yang sering akan menimbulkan beberapa dampak, diantaranya adalah kelelahan, alergi, sering BAK (Dafriani, 2019)

Penatalaksanaan penyakit hipertensi ada 5 pilar, diantaranya adalah melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran dari dokter, mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, melakukan diet

dengan gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik yang aman atau baik, menghindari asap rokok atau kurangi merokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya (Kemenkes RI 2018). Latihan fisik untuk kebugaran jasmani melibatkan penggunaan tubuh untuk menggabungkan aktivitas yang membutuhkan energi, seperti lari, senam, dan angkat beban (Buanasita, 2019). Olahraga memiliki beberapa manfaat bagi tubuh dan mungkin juga dianggap sebagai salah satu cara tubuh menghasilkan energi. Seseorang yang melakukan aktifitas fisik yang baik akan mempengaruhi terhadap kesehatan tubuh salah satunya pada pernapasan dan jantung. Melakukan aktifitas yang baik akan mengurangi kadar trigliserida dan *Low Density Lipoprotein* (kolesterol jahat) serta dapat meningkatkan kadar kolesterol yang baik atau *High Density Lipoprotein* kondisi tersebut dapat mengurangi resiko terkena penyakit pada jantung yaitu aterosklerosis yang disebabkan oleh aterotrombosis.(Satrio et al, 2022).

Salah satu upaya pemerintah dalam menangani peningkatan kasus penyakit hipertensi dan penyakit kronis lainnya telah menyelenggarakan program penyakit kronis di setiap puskesmas di Indonesia yang dikenal dengan Prolanis dan upaya berupa Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan atau dikenal dengan istilah BPJS. Upaya pemerintah tersebut dapat menimbulkan dampat yang positif yaitu penderita penyakit kronis dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik (BPJS, 2015). Dalam program Prolanis terdapat kegiatan senam prolanis, senam prolanis ini dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru – paru, karena pada senam tersebut terjadi metabolisme tubuh dan membakar lemak serta mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan penyakit stroke (BPJS, 2017). Kegiatan senam prolanis ini

bisa dilakukan pada penderita hipertensi karena penyakit tersebut bisa diatasi pada pencegahan timbulnya resiko komplikasi, senam tersebut juga dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi (Purnamasari, 2017).

Salah satu rencana strategis pemerintah sesuai dengan Kementerian Kesehatan pada tahun 2010 - 2014 mengenai Keputusan Menteri Kesehatan No.HK/03.01/160/2010 melakukan pengobatan tradisional atau dikenal dengan terapi klomplementer dapat meningkatkan pembinaan dan pengaawasan dalam upaya pengontrolan kesehatan penderita penyakit kronis. Terapi komplementer ini diantaranya adalah akupuntur, terapi nutrisi, herbal, relaksasi otot, meditasi, aromaterapi hidroterapi dan lain – lain (Putri et al, 2023).

Berdasarkan penelitian Ajeng et al pada tahun 2023, dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hidroterapi rendam kaki dengan air hangat terdapat perubahan fisiologis yaitu terdapat pengaruh pada pembuluh darah. Konsep kerja terapi Hidroterapi rendam kaki dengan air hangat ini yaitu secara konduksi dengan terdapat perpindahan panas dari air ke tubuh yang dapat menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat memperlancar sirkulasi darah. Peredaran darah pada arteri akan mengaktifkan baroreseptor pada sinus kortikal dan lengkung aorta yang akan menghantarkan impuls ke saraf dan menyampaikannya ke otak. Sehingga menyuruh pembuluh darah untuk berdilatasi pada pembuluh darah yang akan mempengaruhi tekanan sistolik dan diastolik.

Hingga saat ini, peneliti belum menemukan penelitian lain yang membahas tentang pengaruh kombinasi senam prolanis dan hidroterapi kaki terhadap

penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun ada beberapa penelitian yang membahas pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah seperti penelitian yang dilakukan oleh Inriani, Narmawan & Ellyani Abadi (2021) yang membahas tentang ada atau tidaknya pengaruh terapi senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok usia 36 sampai >55 tahun sebelum dan sesudah senam. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis, dengan nilai sistolik pasien sebelum senam adalah 160,10 mmHg dan setelah dilakukan senam menjadi 151,47 mmHg untuk nilai diastolik sebelum senam adalah 94,50 mmHg dan setelah dilakukan senam menjadi 87,07 mmHg.

Untuk penelitian yang dilakukan oleh Reny Chaidir et al (2022), dalam penelitiannya membahas tentang pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok intervensi sebelum dilakukan rendaman kaki air hangat rata-rata tekanan darah adalah 148/91 mmHg dan setelah dilakukan terapi rendaman kaki air hangat dengan campuran garam rata-rata tekanan darah menjadi 137/70 mmHg.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kombinasi senam prolanis dan hidroterapi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanagara?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi senam prolanis dan hidroterapi kaki

terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanagara.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin dan pekerjaan) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
b. Untuk menganalisis tekanan darah sistolik pada responden sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
c. Untuk menganalisis tekanan darah diastolik pada responden sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
d. Untuk menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik pada responden antara sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis dan hidroterapi kaki pada kelompok intervensi.
e. Untuk mengidentifikasi perbedaan tekanan darah diastolik pada responden antara sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis dan hidroterapi kaki pada kelompok intervensi.
f. Untuk menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik pada responden sesudah dilakukan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
g. Untuk menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik pada responden sesudah dilakukan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini didapatkan pengaruh dari senam prolanis dan hidroterapi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan bisa menjadi alternatif tindakan mandiri untuk penderita hipertensi dengan menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sumber kajian referensi bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mengenai ilmu keperawatan terutama terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.2.2 Bagi Layanan kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan untuk referensi dan kajian ilmu keperawatan yang bisa diterapkan pada layanan kesehatan di lapangan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.2.3 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan responden mengenai cara menurunkan tekanan darah dengan melakukan terapi komplementer yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini akan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai kombinasi senam prolanis dan hidroterapi kaki untuk menurunkan

tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.5 Orisinalitas Penelitian

Berdasarkan studi penelitian mengenai pengaruh kombinasi senam prolanis dan hidroterapi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanagara belum pernah dilakukan.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian Mengenai Jurnal Senam Prolanis

No	Nama dan Judul Penelitian	Keterangan	Hasil
1.	Ivonna Hasfika, Suci Erawati & Friska Ernita Sitorus (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Dan Hipertensi di UPTD Puskesmas Aek Habil.	Jumlah sampel : sampel sebanyak 49 responden, menggunakan teknik *purposive sampling* Variabel bebas : Pengaruh Senam Prolanis Variabel terikat : Pengendlian Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah pada pasien dm tipe II dan hipertensi Metode Penelitian : Menggunakan *One Group Pre and Post Test.*	Setelah diberikan terapi senam prolanis sebanyak dua kali dalam seminggu selama empat minggu. Setiap pelaksanaan senam dilakukan selama 30 menit. Responden mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah senam prolanis. Terdapat pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah.
2.	Warjiman, Theresia Jamini, Deni Kristiana & Chrisnawati (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Angsau	Jumlah Sampel : sampel sebanyak 30 responden, menggunakan teknik *purposive sampling* Variabel bebas : Pengaruh Senam Prolanis Variabel terikat : Penurunan Tekanan Darah penderita hipertensi Metode penelitian : *Quasi-Eksperimen* dengan *desain pretest-posttest*	Setelah diberikan terapi senam prolanis sebanyak dua kali dalam satu minggu dan dilakukan selama empat minggu. Setiap pelaksanaan senam dilakukan selama 20 menit. Responden mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah senam prolanis. Terdapat pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah.
3.	Inriani, Narmawan & Ellyani Abadi (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Pesisir UPTD Puskesmas Soropia.	Jumlah sampel : sampel sebanyak 30 responden, menggunakan teknik total *sampling* Variabel bebas : Pengaruh Senam Prolanis Variabel terikat : Penurunan Tekanan Darah penderita hipertensi Metode penelitian : Menggunakan *Pre*	Setelah diberikan terapi senam prolanis sebanyak satu minggu satu kali dan dilakukan selama tiga minggu. Setiap pelaksanaan senam dilakukan selama 30 menit. Responden mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah senam prolanis. Terdapat pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah

No	Nama dan Judul Penelitian	Keterangan	Hasil
		eksperimental dengan *one group pretest-posttest*	

Tabel 1.2 Keaslian Penelitian Mengenai Jurnal Rendam Kaki Air Hangat (Hidroterapi Kaki)

No	Nama dan Judul Penelitian	Keterangan	Hasil
1.	Reny Chaidir, Aulia Putri dan Kurnia Yantri (2023). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kolok Kota Sawahlunto	Jumlah sampel : sampel sebanyak 40 responden, menggunakan *non probability sampling* Variabel bebas : rendaman kaki air hangat Variabel terikat : penurunan tekanan darah penderita hipertensi Metode penelitian : Menggunakan *two group pretest-posttest design*	Setelah diberikan rendam kaki air hangat dengan suhu 42^0 selama 30 menit sebanyak tiga hari berturut-turut. Responden mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat. Terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah
2.	Ria Anggraini dan Winanda Rizki Bagus Santosa (2023). Hidroterapi air hangat rendam kaki terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi.	Jumlah sampel : sampel sebanyak 25 responden, menggunakan teknik *purposive sampel* Variabel bebas : rendaman kaki air hangat Variabel terikat : Penurunan Tekanan darah penderita hipertensi Metode penelitian : Menggunakan *one group pretest-posttest.*	Setelah diberikan rendam kaki air hangat dengan suhu $40\text{-}45^0$ selama 20 menit sebanyak tujuh hari berturut-turut. Responden mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat. Terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah
3.	Shinta Mayang Sari dan Siti Aisah (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi.	Jumlah sampel : sampel sebanyak 2 responden, menggunakan teknik *accidental sampling* Variabel bebas : rendaman kaki air hangat Variabel terikat : Penurunan Tekanan darah penderita hipertensi Metode penelitian : Menggunakan desain deskriptif.	Setelah diberikan rendam kaki air hangat dengan suhu $38\text{-}40^0$ selama 15 menit sebanyak lima hari berturut-turut. Responden mengalami perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat. Terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang terletak pada variabel bebas, waktu serta lokasi penelitian. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu senam prolanis dan hidroterapi kaki. Variabel terikat yaitu

perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanagara selama 15 hari sebanyak 3 kali pertemuan dengan melakukan senam prolanis dan hidroterapi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.