

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain. Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (PP dan PL), Kemenkes, mengenai beberapa Masalah Hipertensi di Indonesia. (SekJen KemenKes RI, 2012)

Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi. (SekJen KemenKes RI, 2012)

Hipertensi merupakan penyebab yang paling sering dari gagal jantung pada masyarakat dan merupakan faktor risiko utama untuk aterosklerosis. Lebih lanjut, hipertensi juga merupakan risiko utama untuk terjadinya perdarahan otak, yang merupakan salah satu penyebab kematian di seluruh dunia. Belum ada kesepakatan yang dapat diterima secara umum tentang definisi hipertensi, tetapi sebagian besar menerima bahwa tekanan darah dalam keadaan istirahat lebih tinggi dari 160/95 mmHg dimasukkan dalam kondisi hipertensi. (Underwood, 2000)

Hipertensi bukanlah suatu penyakit tunggal tetapi suatu sindrom dengan berbagai macam penyebab. Namun banyak mekanisme baru yang berhasil diungkapkan yang menjelaskan sumber-sumber baru dalam kategori monolitik (**hipertensi esensial**) dan persentase kasus yang digolongkan sebagai hipertensi esensial terus berkurang. Hipertensi esensial sering disebut dengan **hipertensi primer**, dan hipertensi dengan penyebab yang telah diketahui adalah **hipertensi sekunder**, meskipun pemisahan ini sedikit banyak bersifat artifisial. (Ganong, 2011)

Hipertensi esensial biasanya dimulai sebagai proses labil (intermiten) biasanya terjadi pada usia akhir tiga puluhan dan awal lima puluhan dan secara bertahap menetap. Pada suatu saat dapat juga terjadi secara mendadak dan berat, perjalanannya cepat atau maligna yang menyebabkan kondisi pasien buruk secara cepat. Gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan dan rangsangan kopi yang berlebihan, rokok dan obat-obatan yang merangsang dapat berperan tetapi penyakit hipertensi dipengaruhi juga faktor keturunan. (Smeltzer, 2002)

Perawatan dan cara mengobati tekanan darah tinggi dapat melalui perubahan gaya hidup. Pengelolaan gaya hidup, seperti memulai dan mempertahankan program olah raga yang sesuai, menurunkan berat badan, makan makanan yang sehat dan mengelola stress dengan lebih baik. (Divine, 2012)

Olahraga juga dapat menurunkan jumlah keluaran noradrenalin dan hormon-hormon lain yang menyebabkan stres, yaitu yang menyebabkan pembuluh pembuluh darah mengecil dan menaikkan tekanan darah. Metode senam aerobik merupakan alternatif yang cukup murah, aman dan mempunyai dampak sangat baik bagi kesegaran jasmani untuk penderita hipertensi (Sadoso S, 1995)

Salah satu upaya preventif dan rehabilitasi kelompok senam jantung sehat, bagi masyarakat umum adalah olah raga jantung sehat melalui senam jantung sehat. Latihan fisik pada senam jantung sehat dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan fisik, usia, jenis kelamin dan status kesehatannya. Proporsi yang dilakukan dibuat secara teratur dan sistematis, sehingga menguatkan otot jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih lancar dan stabil (Dr. Kusmana, 2000)

Ilmu pengetahuan membuktikan bahwa olahraga tidak hanya baik untuk kesehatan jantung, tapi juga membuat kita menjadi lebih cerdas, yang berarti bisa membuat anda menjadi lebih baik dari semestinya. Olahraga dapat menstimulus sistim saraf anda, ini salah satu cara terbaik dimana orang bisa mencapai tingkat kesehatan yang lebih tinggi hanya dalam waktu yang relatif singkat saja (kompasiana, 16 Februari 2013)

Menurut Prof. Dr. Soekidjo Notoadmodjo (2004), pengetahuan merupakan hasil “tahu”, hal ini terjadi setelah orang melakukan peninderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang (*overt behavior*).

Klub senam jantung sehat PKSC (Pelayanan Kesehatan Sint Carolus) didirikan pada 6 Februari 1993. Alasan dibentuknya senam jantung sehat ini adalah dikarenakan banyaknya karyawan yang menderita hipertensi. Pada awal mulanya beranggotakan 50 orang yang menderita hipertensi tetapi semakin berkembangnya klub ini, maka jumlah anggota yang aktif menjadi 150 orang dan tidak semua anggotanya menderita hipertensi. Semakin membesarnya klub ini, terlihat bahwa sebagian besar anggota klub ini adalah orang luar / bukan karyawan PKSC lagi. Klub senam jantung sehat PKSC membantu dalam hal *health promotion* yaitu, perbaikan dan pemeliharaan kesehatan perseorangan, pendidikan kesehatan pada masyarakat, dan rehabilitasi atau pemeliharaan kesehatan. Dalam pemeliharaan kesehatan mempunyai tujuan yaitu menyadarkan individu khususnya klien yang mempunyai penyakit hipertensi agar dapat mencegah komplikasi yang mungkin terjadi.

Penulis tertarik dengan penelitian ini dikarenakan banyaknya klien hipertensi yang melakukan senam jantung sehat, belum memahami manfaat dan sistematika dari senam senam jantung sehat. Hal ini menjadikan acuan peneliti, agar klien hipertensi yang melakukan senam jantung sehat lebih memahami manfaat dan sistematika dari setiap gerakan senam jantung sehat.

B. Perumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak ditemui dan sangat mengancam, dengan ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 31,7%, hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui terkena hipertensi dan 0,4% kasus yang sudah meminum obat hipertensi (Sekjen Kemenkes RI, 2012). Hipertensi dapat dicegah

dengan olah raga dan menjadikan alternatif pengobatan dan pencegahan secara alami bagi penderita hipertensi, sehingga klien hipertensi dapat mengenali dan mengetahui teknik olah raga yang baik dan mampu mengendalikannya sendiri.

Senam jantung sehat merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk mencegah lebih lanjut dari hipertensi. Pemahaman senam jantung sehat ini perlu diketahui oleh peserta agar memahami betul manfaatnya serta langkah-langkah yang benar dalam melakukan teknik senam jantung. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui gambaran profil demografi dan tingkat pengetahuan peserta senam jantung sehat yang mengalami hipertensi

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

diketuinya gambaran profil demografi dan tingkat pengetahuan, mengenai senam jantung sehat pada klien hipertensi di klub senam jantung sehat PKSC.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran, usia klien hipertensi yang melakukan senam jantung sehat
- b. Mengetahui gambaran, jenis kelamin klien hipertensi yang melakukan senam jantung sehat.
- c. Mengetahui gambaran, tingkat pendidikan klien hipertensi yang melakukan senam jantung sehat.
- d. Mengetahui gambaran, pengetahuan klien hipertensi terhadap senam jantung sehat
- e.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah.

1. Bagi klub senam jantung sehat PKSC

Dapat memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan klien hipertensi yang mengikuti senam jantung sehat di PKSC

2. Bagi klien hipertensi.yang mengikuti senam jantung sehat

Mengetahui bahwa senam jantung sehat merupakan langkah atau teknik yang dapat digunakan untuk usaha preventif dan rehabilitasi, sebagai alternatif penanggulangan hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Merupakan data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut, tentang hubungan pengetahuan klien hipertensi dengan senam jantung sehat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Didalam penelitian ini terlihat adanya keterbatasan, baik waktu, tempat penelitian dan tenaga, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. What (Topik Penelitian)

Topik yang akan diteliti adalah gambaran profil demografi dan tingkat pengetahuan, mengenai senam jantung sehat pada klien hipertensi yang mengikuti senam jantung sehat.

2. When (Waktu Penelitian)

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2013.

3. Why (Mengapa)

Penelitian ini dilakukan karena, banyak peserta senam jantung sehat yang belum memahami manfaat dan sistematika dari senam jantung sehat.

4. Where (Tempat Penelitian)