

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan di tingkat global dan nasional. Gejala utamanya adalah tekanan darah yang selalu mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa menyebabkan masalah serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Untuk mengatasi tekanan darah tinggi, selain minum obat, perlu juga dilakukan perubahan gaya hidup, seperti berolahraga secara teratur, serta mengelola penyakit yang sudah ada secara menyeluruh (Kemenkes, 2021).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan terus meningkat, dengan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Meskipun ada berbagai upaya pengobatan, banyak penderita hipertensi yang belum berhasil mengendalikan tekanan darah mereka secara optimal, seringkali karena kurangnya kepatuhan atau intervensi non-farmakologis yang kurang efektif. Aktivitas fisik teratur, seperti senam, diketahui efektif dalam membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Masalah utamanya adalah adanya kebutuhan untuk mengetahui secara empiris apakah intervensi non-farmakologis berupa senam Prolanis merupakan metode yang efektif dan signifikan dalam membantu mengontrol tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Satu cara nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah layanan kesehatan yang terpadu. Tujuannya adalah untuk membantu meningkatkan kualitas hidup peserta yang menderita penyakit kronis, seperti hipertensi.

Secara alami, berolahraga seperti senam bisa membuat pembuluh darah lebih fleksibel, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi hambatan aliran darah di bagian tubuh, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Pelaksanaan senam Prolanis secara teratur diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi tekanan darah para peserta yang menderita hipertensi. Klinik Ar-Rahmah Ngoro sebagai salah satu tempat layanan kesehatan tingkat pertama yang bekerja sama dengan BPJS Kesehatan juga rutin mengadakan kegiatan senam Prolanis. Namun, sampai saat ini belum ada penelitian ilmiah yang sistematis yang menunjukkan efektivitas senam tersebut dalam mengubah tekanan darah peserta di Klinik Ar-Rahmah Ngoro.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang dampak senam Prolanis terhadap tekanan darah di Klinik Ar-Rahmah Ngoro. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan bukti ilmiah terkait seberapa efektif senam Prolanis sebagai salah satu bentuk intervensi tanpa obat dalam mengelola tekanan darah tinggi.

Penelitian ini penting karena tingginya angka penderita hipertensi di Indonesia dan berbagai daerah di dunia membuatnya diperlukan adanya intervensi yang tidak menggunakan obat, aman, terjangkau, dan efektif.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam Prolanis sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi jika dilakukan secara teratur selama beberapa minggu. Penelitian yang dilakukan di lokasi tertentu yaitu Klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto masih sedikit, sehingga penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah lokal yang bisa mendukung kebijakan klinik atau Program Keselamatan Reproduksi (PKM) di tempat tersebut dalam mengatasi hipertensi.

Berdasarkan data WHO, diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi, di mana sebagian besar di antaranya tinggal di negara dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah. WHO juga melaporkan bahwa sekitar 46% individu dengan hipertensi belum menyadari kondisi yang dideritanya. Selain itu, jumlah penderita hipertensi yang telah terdiagnosis dan memperoleh penatalaksanaan masih berada di bawah 50%, yaitu sekitar 42%. Penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk Salah satu target pengendalian penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% dalam rentang waktu 2010 hingga 2030 (WHO, 2023). Pada tahun 2022, jumlah penduduk berusia ≥ 15 tahun yang menderita hipertensi di Kabupaten Mojokerto tercatat sebanyak 345.095 jiwa, dengan 201.294 jiwa di antaranya telah memperoleh pelayanan pemeriksaan tekanan darah tinggi (Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, 2023). Sementara itu, di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoro pada tahun yang sama terdapat 15.427 penderita

hipertensi usia ≥ 15 tahun, namun hanya 5.685 jiwa atau sekitar 36,9% yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Sedati, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Mojokerto, tercatat sebanyak 439 kasus hipertensi menurut data Puskesmas Ngoro hingga November 2023, yang terdiri atas 244 penderita usia produktif dan 195 lansia. Selain itu, data dari Klinik Ar-Rahmah Ngoro menunjukkan jumlah kasus hipertensi yang relatif tinggi. Pada tahun 2024 tercatat 128 kasus hipertensi dari total 405 pasien, sedangkan pada periode Januari hingga Juli 2025 dilaporkan sebanyak 113 kasus hipertensi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, cara melakukan dan hasil senam Prolanis terhadap tekanan darah adalah senam Prolanis biasanya dilakukan selama 2 sampai 4 minggu, berlangsung beberapa kali dalam seminggu, dengan durasi setiap sesinya sekitar 20 sampai 30 menit (Warjiman et al., 2021). Beberapa penelitian menggunakan desain pretest-posttest menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan/atau diastolik setelah melakukan senam Prolanis. Contoh hasil penelitian yaitu Senam Prolanis berhasil menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi di berbagai puskesmas dengan desain eksperimen quasi ($p < 0,05$). Senam Prolanis termasuk dalam aktivitas fisik ringan hingga sedang, sesuai dengan prinsip terapi olahraga. Dalam hal ini, latihan aerobik moderat terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan memberi manfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah secara umum (Heni, 2024)

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol bisa menyebabkan berbagai dampak kesehatan yang berbahaya seperti risiko terjadinya komplikasi meningkat. Hipertensi yang tidak dikendalikan bisa membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah yang berbahaya, seperti serangan jantung atau stroke. Beban keuangan bagi sistem kesehatan meningkat, biaya pengobatan jadi lebih besar karena penyakit yang terjadi akibat hipertensi yang tidak terkontrol bisa memperparah kondisi pasien. Kualitas hidup pasien menurun, pasien sering merasa lelah karena aktivitas fisik terbatas dan juga merasa cemas akan kemungkinan komplikasi yang bisa terjadi. Ketergantungan pada obat semakin banyak, tanpa usaha lain seperti berolahraga, pasien cenderung hanya mengandalkan obat dan kurang aktif menjaga gaya hidup sehat.

Untuk mengurangi dampak buruk hipertensi dan memperbaiki cara mengelola penyakit tersebut, beberapa langkah berikut bisa dilakukan yaitu seperti peningkatan program senam Prolanis. Meningkatkan jumlah dan kualitas pelaksanaan senam Prolanis di klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi tanpa menggunakan obat. Pembekalan pengetahuan kepada pasien, memberikan informasi secara terus menerus kepada pasien tentang pentingnya berolahraga secara rutin, gaya hidup sehat, makanan rendah garam, serta memeriksa tekanan darah secara teratur. Kerja sama tim Kesehatan, melibatkan berbagai tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, dan fisioterapis dalam melakukan senam serta mengawasi dan menyesuaikan gaya hidup pasien. Penilaian secara berkala, mengukur perubahan tekanan darah secara rutin dan mengevaluasi sejauh mana pasien

mematuhi senam serta terapi lain yang dianjurkan. Penerapan dalam kebijakan Kesehatan (Warjiman et al., 2021)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan senam Prolanis di Klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto?
2. Bagaimanakah tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan senam Prolanis di Klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto?
3. Apakah terdapat pengaruh senam Prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Ar-Rahma Ngoro Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan senam Prolanis di Klinik Ar-Rahma Ngoro Mojokerto.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan senam Prolanis di Klinik Ar-Rahma Ngoro Mojokerto.
3. Menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Ar-Rahma Ngoro Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

Memberikan informasi dan motivasi kepada pasien hipertensi mengenai manfaat senam Prolanis sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah secara rutin dan berkelanjutan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dan dasar dalam meningkatkan pelayanan kesehatan, khususnya dalam penerapan senam Prolanis sebagai bagian dari manajemen komprehensif pasien hipertensi.

3. Bagi Klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto

Sebagai data pendukung dan bahan evaluasi program Prolanis dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan serta kualitas hidup pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas fisik atau program Prolanis terhadap penyakit hipertensi.

