

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan yang perlu diwaspadai, dikarenakan penyakit hipertensi ini sebagai penyebab yang mengacu terhadap komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, gangguan saraf, dan retinopati (kerusakan retina). Hipertensi adalah gangguan tekanan darah yang tinggi yang prevalensinya masih tinggi di Indonesia. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent disease* karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya, hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi(11).

Lansia merupakan golongan usia yang beresiko tinggi mengalami hipertensi. Apabila tidak dilakukan tindakan pencegahan maka akan berakibat fatal bahkan bisa menyebabkan penderita meninggal dunia. Pada umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya Hipertensi. Lansia umumnya dianggap memiliki tekanan darah normal jika sistolik di bawah 120 dan diastolik kurang dari 80, atau dalam angka dinyatakan 120/80, sementara seseorang dinyatakan mengalami hipertensi jika memiliki sistolik/diastolik di atas 130/80. Umumnya pada lansia, tekanan darah tergolong tinggi apabila lebih dari 140/90 mmHg. Hal

yang terjadi pada tubuh jika hipertensi terjadi pada lansia adalah sakit kepala parah, pusing, penglihatan buram, mual, telinga berdenging, detak jantung tidak teratur, kebingungan, kelelahan, nyeri dada, sulit bernapas, muncul darah dalam urin, serta sensasi berdebar di dada, leher, atau telinga.

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Riskesdas terbaru tahun 2018 sebelumnya sebesar 25,6% dan mengalami kenaikan menjadi 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia sebesar 427.218. Berdasarkan laporan dinas kesehatan Jawa Timur persentase penderita hipertensi di Jawa Timur sebesar 22,71% atau sebesar 2.360.592 jiwa pada tahun 2018 dan paling banyak diderita oleh pasien laki-laki sebesar 18,99% dan paling banyak diderita oleh kelompok usia diatas 55 tahun dan prevalensinya semakin meningkat seiring bertambahnya usia(12).

Menurut Depkes (2017) penderita hipertensi Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dengan proporsi laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk). Jumlah hipertensi di Kabupaten Malang pada tahun 2015 berjumlah 74.098 penerita dan 97.498 penderita pada tahun 2016(13). Sedangkan di Kota Malang sendiri jumlah hipertensi pada tahun 2019 tercatat sebanyak 13.102 dari jumlah penduduk Kota Malang sebanyak 870.682 penduduk. Hipertensi menja di urutan kedua kasus penyakit terbanyak di Kota Malang(14). Di puskesmas

Rampal Celaket tercatat kasus hipertensi sebanyak 843 kasus pada tahun 2020 dan meningkat di tahun 2021 sebanyak 1063 kasus.

Pemberdayaan kader kesehatan dalam pengendalian faktor risiko hipertensi merupakan langkah yang strategis, mengingat bahwa kader merupakan aspek integral dari strategi peningkatan kesehatan dalam Program Primer Pelayanan Kesehatan Pembangunan. Program pencegahan dan pengendalian hipertensi memerlukan kerjasama petugas kesehatan dengan keterlibatan kader kesehatan terlatih yang dapat melakukan pengukuran, pemantauan, dan edukasi perubahan perilaku kesehatan mencegah hipertensi kepada masyarakat(15).

Peran kader kesehatan dalam memenuhi kebutuhan aktivitas lansia sangat penting untuk upaya pencegahan penyakit hipertensi. Lansia adalah kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Adapun beberapa peran kader posyandu dalam hal ini, antara lain sebagai edukator gaya hidup sehat. Kader kesehatan dapat memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk aspek-aspek seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, menghindari merokok, dan mengelola stres. Edukasi ini dapat membantu lansia dalam menerapkan perubahan gaya hidup yang mendukung tekanan darah normal. Peran kader juga berkontribusi pada kegiatan monitoring evaluasi pada anggota posyandu lansia. Kader kesehatan dapat melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala pada lansia yang berkunjung ke posyandu

lansia. Ini penting untuk mendeteksi dini hipertensi atau perubahan tekanan darah yang dapat tanda awal penyakit tersebut.

Tindakan pencegahan hipertensi bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya yaitu kader mengajak para lansia untuk melakukan aktifitas fisik berupa senam secara rutin. Senam lansia dapat memberikan manfaat pengaruh terhadap lansia pada kesehatan fisik bisa memberikan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, penurunan tekanan darah. Pada psikologis dapat memberikan efek kualitas tidur membaik, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan untuk mengurangi rasa nyeri serta memberikan manfaat pada sosial dan lingkungan(16).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan beberapa kader posyandu yang ditemui di wilayah Samaan terdapat 9 Posyandu Lansia dari 8 RW di Kelurahan Samaan. Dari Posyandu tersebut sudah rutin melakukan senam hipertensi akan tetapi dalam kegiatan tersebut kurang optimal, karena kurangnya kompetensi kader menjadi instruktur senam hipertensi. Kader masih kurang optimal dalam memberikan arahan serta ajakan sehingga peserta senam hipertensi tersebut masih sedikit.

Sehingga peran serta kader menjadi instruktur senam hipertensi sangatlah penting terhadap pengendalian hipertensi terutama dalam hal peningkatan kesehatan dan penggerak perilaku hidup sehat sangat diperlukan, agar tidak terjadi tingkat keparahan dan risiko hipertensi(17).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka akan dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pelatihan Hipertensi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan" yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia sebagai instruktur senam lansia.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan kader sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam hipertensi
- b. Mengidentifikasi keterampilan kader sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam hipertensi
- c. Menganalisis pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai

instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan Kota Malang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat berkontribusi dan memperkaya literatur ilmiah dalam bidang kesehatan masyarakat dan penelitian kesehatan.
- b. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin menyelidiki topik yang serupa atau melanjutkan penelitian tentang pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat, terutama pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.
- b. Penelitian ini dapat memberikan wawasan penting kepada pemangku kebijakan kesehatan untuk merumuskan kebijakan yang

lebih baik terkait dengan peran kader sebagai instruktur senam hipertensi dalam menekan angka kejadian hipertensi.