

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan di masyarakat, karena hipertensi sering muncul tanpa disertai dengan gejala. Hipertensi penyakit tidak menular dan bersifat kronis yang menjadi permasalahan kesehatan dunia dan penyebab utama kematian. Hipertensi atau tekanan darah tinggi itu sendiri diartikan sebagai kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Kondisi ini merupakan salah satu penyebab utama serangan jantung, gagal jantung, stroke, yang secara kolektif dikenal sebagai penyakit kardiovaskular (PKV), dan kerusakan ginjal kronis. Mengendalikan hipertensi penting untuk mencegah komplikasi seumur hidup dan kejadian kardiovaskular akut. Hipertensi diketahui sebagai penyebab utama kematian dini akibat penyakit kardiovaskular (WHO, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan jumlah penyandang hipertensi secara global mencapai 1,33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk dunia mengalami hipertensi. Prevalensi pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Rani, 2021).

Masalah kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018

menunjukkan bahwa hipertensi 34.1% mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yaitu 25.8% (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko diantaranya adalah usia, jenis kelamin yang merupakan faktor risiko non-modifikasi. Adapun faktor risiko lainnya seperti gaya hidup, konsumsi alkohol, obesitas, kolesterol tinggi, dan diabetes mellitus (Jingga, 2022).

Berdasarkan kelompok umur maka prevalensi hipertensi pada tahun 2018 pada kelompok umur 18-24 tahun sebesar 13.22%, umur 25-34 tahun sebesar 20.13%, umur 35-44 tahun sebesar 31.61% (Kemenkes RI, 2018) terus mengalami peningkatan. Meskipun prevalensi hipertensi tinggi pada usia tua akan tetapi potensi beban penyakit akan lebih besar pada penduduk usia muda mengalami penyakit jantung dan gagal ginjal di kemudian hari dikarenakan tidak menyadari bahwa sedang mengalami hipertensi (Hird et al., 2019).

Hipertensi pada usia produktif (15-49 tahun) terjadi peningkatan di Sumatera Barat yakni 25.16% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Kota Padang merupakan wilayah tertinggi di Sumatera Barat dengan jumlah kasus hipertensi sebesar 44.330 kasus (Irma, dan Antara, 2021).

Hipertensi sudah mulai ditemukan dalam rentang usia reproduktif, yaitu 15 hingga 49 tahun (BKKBN, 2020). Dari 51.360 penduduk usia 15 tahun yang menderita hipertensi, penderita terbanyak adalah perempuan yaitu 30.715 (60%) sedangkan penderita laki-laki hanya 20.645 (40%) (Dinkes Kota Padang, 2021).

Di Kota Padang, jumlah penderita hipertensi terus menunjukkan tren kenaikan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Padang, tercatat sekitar 165.555 penderita hipertensi pada tahun 2022. Wilayah kerja Puskesmas Kuranji menjadi wilayah dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebanyak 15.702 orang, sedangkan Puskesmas Lubuk Buaya mencatat prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 15.973 orang penderita hipertensi. Puskesmas Lubuk Buaya menjadi urutan nomor satu dan 30,2% atau sekitar 4.821 orang merupakan wanita usia produktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah klinis, tetapi juga permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama pada wilayah dengan angka kasus tinggi (Dinkes Kota Padang, 2023).

Berdasarkan data dan hasil survey awal diatas yang telah peneliti lakukan penderita hipertensi pada wanita usia produktif tertinggi yaitu di Puskesmas Lubuk Buaya. Dimana jumlah pasien dengan diagnosa hipertensi sebanyak 30,2%, dari data tersebut terdapat 4.821 orang pasien wanita usia produktif yang menderita hipertensi. Dengan ditemukannya data penderita hipertensi dari kalangan wanita usia produktif yang termasuk pada kategori cukup banyak di Puskesmas Lubuk Buaya, maka perlu dikembangkan upaya untuk dapat mengurangi penderita hipertensi tersebut.

Adapun salah satu upaya yang peneliti lakukan ialah dengan cara menerapkan senam prolanis pada pasien penderita hipertensi tersebut. Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga Senam yang bisa meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan saat senam akan meningkatkan

metabolisme dan membakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung (Risprawati, 2024).

Senam prolanis sudah diterapkan di Puskesmas Lubuk Buaya sejak satu tahun terakhir, kegiatan senam prolanis dilakukan 1 kali dalam seminggu, dan hingga saat ini belum ada evaluasi terkait tingkat keberhasilannya. Meskipun warga cukup aktif berpartisipasi, banyak dari mereka yang belum memahami efektivitas senam prolanis untuk kesehatan bagi warga yang mengikuti senam. Untuk itu Bidan dibutuhkan guna memberi edukasi, bimbingan dan pelatihan terhadap perempuan usia produktif dalam menjaga kesehatan serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat secara mandiri.

Penelitian sebelumnya yang telah mengkaji efektivitas senam prolanis hipertensi terhadap kesehatan wanita usia produktif dan penelitian lain masih memiliki kaitannya dengan variabel dalam penelitian diantaranya penelitian Dwi Rosella Komalasari, dkk (2023) yaitu terdapat perbedaan yang cukup besar antara tekanan darah sistemik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa olahraga prolanis berdampak pada tekanan darah sistolik. Namun, sebenarnya tidak ada perubahan yang nyata ($p > 0,05$) pada tekanan darah sistolik. Berdasarkan analisis analitik, terdapat perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistolik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa senam prolanis berdampak pada tekanan darah sistemik. Namun, sebenarnya tidak ada perubahan tekanan darah yang signifikan ($p > 0,05$) pada tekanan darah diastolik. Program Prolanis memberikan dampak pada tekanan darah sistolik, namun tidak ada perubahan yang terlihat pada responden di Desa Karangasem dalam pengukuran tekanan darah diastolik.

Berdasarkan masalah penelitian, aktivitas fisik secara teratur, termasuk senam, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Sharma et al., 2022). Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, studi yang secara spesifik mengevaluasi dampak senam prolans pada wanita usia produktif dengan hipertensi masih tergolong terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam mengenai “Efektivitas Senam Prolans Hipertensi Terhadap Kesehatan Wanita Usia Produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, yang akan menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Efektivitas Senam Prolans Hipertensi Terhadap Kesehatan Wanita Usia Produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui secara umum tentang efektivitas senam prolans hipertensi terhadap kesehatan wanita usia produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah pada wanita usia produktif dengan hipertensi sebelum dilakukan intervensi senam prolans di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah pada wanita usia

produktif dengan hipertensi sesudah dilakukan intervensi senam prolans di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025.

- c. Mengetahui pengaruh senam prolans terhadap kesehatan wanita usia produktif yang menderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan, serta meningkatkan kemampuan peneliti terkait konsep dan teori tentang senam prolans hipertensi khususnya pada wanita usia produktif.

2. Bagi Lahan Praktek

Hasil penelitian bisa menjadi informasi sebagai salah satu alternative dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi khususnya pada wanita usia produktif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi tambahan, pengetahuan, dan referensi yang sangat berharga dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan senam prolans hipertensi pada kesehatan wanita usia produktif.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperiment, menggunakan desain *two group pretest-posttest* (kelompok intervensi dan kelompok kontrol tanpa randomisasi). Populasi dari penelitian ini berjumlah 4.873 orang, tehnik pengambilan sampel penelitian ini adalah

minimal sampling. Penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan pendekatan praktis untuk penelitian kuantitatif dengan desain *two group pretest-posttest*, yaitu minimal 30 responden per kelompok.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan April 2025. Penelitian ini telah dilakukan dari bulan Juni - Juli 2025 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Variabel Independent dalam penelitian ini meliputi senam prolans sedangkan variabel dependent pada penelitian ini yaitu wanita usia produktif (usia 15-49 tahun) hipertensi. Dari total populasi 4.873 orang peneliti mengambil sampel sejumlah 60 orang. Penelitian ini tidak mengevaluasi faktor-faktor lain di luar aktivitas senam, seperti konsumsi obat, diet, stres psikologis, dan kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Univariat dan Analisis Bivariat, nilai (*p-value*) digunakan untuk menentukan signifikansi hasil. Jika *p-value* $\leq 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan jika *p-value* $> 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak.