

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode dan juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Udjianti, 2013). Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering juga dijuluki sebagai “*The Silent Killer*”. Disebut begitu karena secara umum, orang tidak tahu jika menderita hipertensi dan biasanya terdeteksi ketika ada pemeriksaan sebelumnya karena mereka mengeluhkan penyakit lain. Dan secara tidak sadar pasien sudah mengalami komplikasi serius pada organ-organ vital seperti jantung, ginjal dan otak (Bruno et al., 2019).

Hipertensi menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun di seluruh dunia, karena dalam jangka panjang peningkatan tekanan darah yang berlangsung kronik akan menyebabkan peningkatan risiko kejadian kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler. Bila tidak dilakukan upaya yang tepat, jumlah akan terus meningkat (Tedjasukmana, P., 2012). WHO (*World Health Organization*), 2019 memperkirakan 1,13 Miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiga berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) Hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia lebih dari 18 tahun ada 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan dengan 44,1% dan terendah di Papua 22,2%. Sedangkan Jawa tengah sendiri berada di posisi ke 4 dengan 39%. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular, di Kota Semarang tercatat ada 161.283 kasus hipertensi di puskesmas dan 18.007 kasus hipertensi esensial di rumah sakit.

Hipertensi merupakan kasus tertinggi diantara kasus penyakit tidak menular lain (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2018). Jumlah penduduk beresiko yang berusia diatas 15 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 orang atau 34,60%. Dari hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 1.377.356 orang atau 15,14% dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok laki-laki yaitu 14,15%. Dari hasil penelitian pada 1 juta pasien, yang setara dengan 12,7 juta *person years* ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik sebesar 7% dan menurunkan mortalitas akibat stroke sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muhadi, 2016).

Upaya yang diperlukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi antara lain dengan memberikan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan latihan fisik, salah satu jenis latihan fisik adalah senam anti stroke. Untuk mencapai tujuan kebugaran fisik sebagai upaya preventif, kuratif, dan pengendalian hipertensi, latihan fisik teratur dan terukur dianjurkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis pada hipertensi (Sarastuti & Widyantoro, 2018).

Senam anti stroke adalah salah satu senam yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi (Irfan, 2012 ; Jamalia, Endang et al., 2017). Dalam penelitiannya, menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara bermakna tekanan darah sistolik maupun diastolik sesudah diberikan senam anti stroke pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi. Melakukan aktivitas fisik seperti senam aerobik low impact mampu mendorong jantung bekerja secara optimal. Senam aerobik low impact mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel,

jaringan dan organ tubuh, sehingga meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot rangka. Senam anti stroke merupakan senam *aerobik low impact*. Senam menstimulasi pengeluaran hormon *endorfin*. Hormon *endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat *relaks/tenang*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Atmaja & Fithriana, 2017).

Adapun teknik penatalaksanaan pengobatan non farmakologi lain adalah dengan menggunakan bahan dari alam yang aman untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi yaitu aromaterapi. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat memberikan efek relaksasi adalah aromaterapi lavender yang mengandung senyawa *linalool* 30-35% dan *linalyl acetate* 30-40% yang memberikan efek relaksasi. Minyak lavender dapat masuk ke dalam tubuh melalui jalur inhalasi, ingesti (*oral*), dan absorpsi melalui kulit. Aromaterapi merupakan metode pengobatan yang menggunakan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional serta mengembalikan keseimbangan badan (Koensoemardiyah, 2010).

Berdasarkan hasil analisis review artikel jurnal sebanyak 6 literatur yang didapat dengan pencarian menggunakan *elektronik based* yang terakreditasi/terindeks seperti Pubmed, portal garuda, dan Google Scholar. Dan ditelusuri melalui pencarian dengan menggunakan kata kunci "*hypertension*", "*anti-stroke Exercises*", "*aromatherapy lavender*". Penelusuran dilakukan sejak Maret sampai Agustus 2020. Maka peneliti tertarik menganalisis mengenai *Literature Review: Pengaruh Senam Anti Stroke dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengambil rumusan masalah “Apakah Ada pengaruh *literature review*: Senam Anti Stroke dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memperoleh *literature review* tentang pengaruh senam anti stroke dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan *literature review* karakteristik dengan pengaruh senam anti stroke terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.
- b. Mendeskripsikan *literature review* karakteristik dengan pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi.
- d. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan beberapa manfaat yaitu:

1. Bagi pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan informasi mengenai terapi nonfarmakologi tentang pemberian senam anti stroke dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Informasi dari penulisan ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber dalam penelitian selanjutnya mengenai pengaruh senam anti

stroke dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

E. Bidang Ilmu

Penelitian *literature review* ini termasuk dalam Bidang Ilmu Keperawatan Dasar Holistik.

