BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku (Setiawan, Yunani & Kusyati, 2014).

Hipertensi di perkirakan menjadi penyebab kematian sekitar 7,1 juta orang diseluruh dunia, yaitu sekitar 13% dari total kematian. Di perkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2005,di perkirakan menjadi1,15 milyar kasus di tahun 2025.Prediksi ini di dasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan pertambahan penduduksaat ini (Nurocmah,2009).

Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan survey riset dasar kesehatan nasional (RISKESDAS) pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Disamping itu pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun sudah banyak tersedia obat-obatan yang efektif (Depkes RI, 2013).

Prevalensi hipertensi menurut hasil wawancara oleh Riset Kesehatan Daerah Jawa Tengah pada tahun 2007 di Provinsi Jawa Tengah sebesar 7,9% sedangkan menurut hasil pengukuran tekanan darah sebesar 34,9%, Hasil wawancara tersebut menunjukkan prevalensi hipertensi menurut riwayat pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan sebesar 7,6% dan penjaringan lebih lanjut terhadap responden yang tidak pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan tetapi saat diwawancara sedang minum obat hipertensi ada 0,3%. Prevalensi tertinggi

www.repository.unimus.ac.id

hipertensi menurut hasil wawancara terdapat di Kabupaten Surakarta (13,4%) dan terendah di Kabupaten Wonosobo (5,2%). Prevalensi tertinggi hipertensi menurut hasil pengukuran terdapat di Kabupaten Wonogiri (47,4%) di mana prevalensi menurut hasil wawancaranya sebesar 8,5% (berada di urutan ke-14 teratas). Prevalensi terendah hasil pengukuran terdapat di Demak (25%) yang menurut hasil wawancara sebesar 7,4% (berada di urutan ke-24).

Hasil survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%(Ruhyanudin, 2007). Menurut Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2010). Prevalensi kasus hipertensi esensial di Provinsi Jawa Tengah tahun 2011 sebesar 1,96% menurun bila dibandingkan dengan tahun 2010 sebesar 2,00%. Kebanyakan penderita hipertensi itu berada di daerah pedesaan dibandingkan daerah perkotaan dengan prevalensi 31% dan 23,7%. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya kesadaran, pengetahuan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan perilaku hidup yang tidak sehat. Tekanan darah tinggi dianggap mempertinggi faktor resiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) karena tekanan darah yang meninggi akan merusak dinding pembuluh nadi dan mempercepat proses penebalan (aterosklerosis) serta mempersempit pembuluh-pembuuh nadi.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, meliputi hipertensi primer (tidak diketahui penyebabnya) dan hipertensi sekunder (disebabkan oleh suatu penyakit). Hipertensi tidak dapat secara langsung menyebabkan kematian namun bila tidak diobati akan berisiko terkena stroke, infark miocardium, gagal ginjal dan ensefalopati (Ardiansyah, 2012). Faktor yang turut berperan dalam meningkatnya penyakit hipertensi pada lansia adalah konsumsi kalium yang kurang adekuat atau tidak sesuai dengan rekomendasi jumlah kalium yang harus dikonsumsi perhari oleh lansia yang diakibatkan karena lansia tidak mengatur asupan natrium setiap hari dikarenakan berkurangnya efisiensi absorpsi dan metabolisme karena penurunan fungsi saluran pencernaan pada lansia (Barasi, 2009).

Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah pisang (Suririnah, 2009). Hal ini telah

www.repository.unimus.ac.id

dibuktikan melalui riset di Amerika yang dilaporkan *Frank dkk dalam journal of alternative and complementary medicine (2003).* penderita hipertensi yang berusia 35-50 tahun yang mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10% dalam satu minggu. Para peneliti tersebut menyatakan bahwa ini dapat terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam pisang akan meningkatkan konsentrasi dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler beserta natrium sehingga terjadi retensi cairan yang mengakibatkan peningkatkan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis) dan menurunkan tekanan darah (Megia, 2008).

Berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan dengan peningkatan tekanan darah, maka faktor yang dapat di intervensi adalah aktivitas fisik dan stres. Oleh karenanya sehubungan dengan faktor tersebut , serta tingginya angka kejadian peningkatan tekanan darah pada lansia, maka penanggulangan peningkatan tekanan darah pada lansia melalui kegiatan latihan fisik berupa senam lansia tiga kali seminggu dan gerak jalan pagi (Nugroho, 2008).

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tak bisa ditinggalkan dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat memelihara kesehatan lansia, menghasilkan kualitas dan kesehatan hidup yang baik, dan dilaksankan sesuai kemampuan, kesenangan dan minatnya. Salah satu bentuk olahraga yang sesuai dengan lansia adalah senam. Senam memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Salah satu senam yang cocok untuk lansia adalah senam lansia. Senam ini merupakan olahraga yang ringan dan mudah dilakukan, dan tidak memberatkan. Aktifitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Senam ini dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan di lanjut usia (Nugroho, 2008).

www.repository.unimus.ac.id

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh konsumsi pisang ambon lumut (*Musa accuminata Colla*) dan senam terhadap tekanan darah penderita hipertensi ?

1.3 Tujuan Penelitian

A.Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon lumut (*Musa accuminata Colla*) dan senam terhadap tekanan darah penderita hipertensi

B.Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah perlakuan.
2. Menganalisis pengaruh konsumsi pisang ambon lumut (*Musa accuminata Colla*) dan senam terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini diharapkan Untuk menambah pengetahuan dan wawasan sehingga peneliti bisa memberikan informasi tentang manfaat pisang dan senam untuk pencegahan penyakit hipertensi.

2. Bagi Instansi Terkait

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk menentukan metode pembelajaran terutama yang berkaitan dengan pencegahan terjadinya hipertensi dan juga sebagai bahan pustaka / sumbangan pengetahuan untuk pembaca.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan guna meningkatkan mutu pelayanan sehingga para petugas kesehatan bisa memberikan informasi tentang hipertensi dan manfaat pisang serta senam bagi penderita hipertensi.

www.repository.unimus.ac.id

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1.	Tri Peni, Sulisdiana	Efektifitas Jus Pisang dan Kelapa Muda Terhadap Tensi Lansia Penderita Hipetensi	2015	Variabel bebas : jus pisang dan kelapa muda Variabel terikat :lansia penderita hipertensi	terdapat perbedaan yang bermakna baik pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberi jus kombinasi air kelapa muda dan pisang ambon
2.	Lizel Rachel Tangkilisan Sonny Kalangi Gresty Masi	Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linn*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kota Bitung	2013	Variabel bebas: pisang ambon Variabel Terikat: Penurunan tekanan darah	Dapat disimpulkan bahwa terapi diet pisang ambon (*Musa Paradisiaca var. Sapientum Linn*) dapat menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di Kota Bitung.
3.	Vendyik Fhajar Pranama	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	2012	Variabel bebas :aktifitas fisik Variabel terikat :lansia hipertensi	Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

www.repository.unimus.ac.id

Berdasarkan data yang ada, yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah peneliti ingin mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon lumut (*musa accuminata colla*) dan senam terhadap penderita hipertensi.

www.repository.unimus.ac.id