

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular tersering, serta belum terkontrol optimal di seluruh dunia. Namun, hipertensi dapat dicegah dan penanganan dengan efektif dapat menurunkan risiko stroke dan serangan jantung. Hipertensi berdasarkan kriteria JNC 7, didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama 140 mmHg atau tekanan darah diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Pikir, 2015)

Kasus hipertensi menurut data WHO menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025 akan diperkirakan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (World Health Organization 2021)

Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 terdapat 602.982 penderita hipertensi di Indonesia, dari 38 provinsi di Indonesia, Jawa Barat menempati urutan pertama dengan jumlah 108.082 diikuti Jawa Timur dengan jumlah 94.483 kasus hipertensi, dan Jawa Tengah dengan jumlah 83.791 kasus. Sumatera Utara menempati urutan ke empat dengan jumlah 31.588 kasus hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan. (SKI, 2023)

Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara dan Kota Medan cukup tinggi. Berdasarkan data terbaru yang tersedia dari tahun 2022, prevalensi hipertensi di Sumatera Utara sebesar 29,19% sedangkan di Kota Medan sebesar 25,12%. Namun,

hanya sebagian kecil dari mereka yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan mendapatkan pengobatan, yaitu sekitar 5,52% di Sumatera Utara dan 4,97% di Kota Medan.(Dinkes Sumut, 2023)

Terapi hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang mengandung antihypertensive, sedangkan terapi non farmakologis yaitu pengobatan yang berasal dari bahan-bahan alami, terapi musik, relaksasi, aromaterapi, hidroterapi dan juga terapi olahraga (exercise) yaitu dengan latihan relaksasi dengan metode latihan arerobik berupa *Brisk walking exercise* yang direkomendasikan oleh 3 European and American Hypertension Guidelines untuk menurunkan tekanan darah (Tresna & Nooratri, 2024).

*Brisk Walking Exercise* ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa, dengan menurunnya tekanan darah (Tresna & Nooratri, 2024).

Penelitian yang dilakukan Sari,*et al* (2024) ini menggunakan desain studi kasus yang dilakukan deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dimana sampel penelitian ini berjumlah 1 orang yaitu Tn.A yang mengalami hipertensi . Setelah diberikan *brisk walking exercise*. Tn A mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Perbandingan tekanan darah pada hari pertama dan keempat untuk mengukur tekanan darah dari hari pertama pre-test adalah TD: 188/106 mmHg, turun menjadi TD: 180/101 mmHg saat post-test, pada hari kedua didapatkan TD: 178/98 mmHg mengalami penurunan saat post test menjadi TD:171/96

mmHg, pada hari ketiga didapatkan saat pre-test TD: 167/92 mmHg mengalami penurunan saat post-test menjadi TD: 164/90 mmHg hingga hari keempat didapatkan saat pre-test TD: 163/89 mmHg mengalami penurunan saat post tes menjadi TD: 159/85 mmHg.

Penelitian Mulia, *et al* (2022) ini merupakan penerapan studi kasus dengan metode deskriptif studi kasus. Subjek studi kasus adalah 2 klien penderita hipertensi, yaitu Ny.M dan Ny.T. Setelah diberikan penerapan brisk walking exercise yang sudah diterapkan pada dua responden selama 3 hari berturut-turut berdurasi 15-30 menit. Setiap pertemuan ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan dengan hasil pada hari pertama pretest 180/90 mmHg mengalami penurunan saat post test menjadi 175/85 mmHg pada hari kedua pre test 170/100 mmHg mengalami penurunan saat post test menjadi 163/90 mmHg pada hari ketiga pre test 160/90 mmHg mengalami penurunan saat post test 155/85 mmHg kedua mengalami perubahan dari 192/115 mmHg di pretest pertemuan pertama menjadi 170/95 mmHg di hari ketiga penerapan tindakan.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai pada tanggal 17 Januari dan 30 Januari 2025 Jumlah lansia yang ada di UPTD 190 orang terdiri dari 18 Wisma Kenanga, Melati, Mawar, Anggrek, Teratai, Aster, Matahari, Dahlia, Anyelir dan lain-lain, yang berjenis kelamin laki-laki 65 orang, berjenis kelamin perempuan 125 orang. Rentang usia lansia antara 60-90 tahun. Dari total jumlah lansia terdapat 20 orang yang penderita hipertensi. Pada saat wawancara, peneliti juga menanyakan terkait pengetahuan lansia terhadap *brisk walking exercise*, lansia tidak mengetahui adanya *brisk walking exercise* yang dapat mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Dengan Masalah Resiko Penurunan Curah Jantung Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan *brisk walking exercise* dalam mengurangi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai?”

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum:**

Tujuan umum penelitian adalah untuk melakukan penerapan *brisk walking exercise* dalam mengurangi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik lansia yang hipertensi (usia, jenis kelamin, suku, pendidikan) yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum penerapan *brisk walking exercise* pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
- c. Mengetahui tekanan darah setelah penerapan *brisk walking exercise* pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
- d. Membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan *brisk walking exercise* pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

## **D. Manfaat Studi Kasus**

### **1. Bagi Subjek Penelitian (pasien, keluarga dan Masyarakat)**

Studi Kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien, keluarga, dan masyarakat dan menambah pengetahuan tentang Penerapan *Brisk Walking Exercise* dalam mengurangi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dan meningkatkan kemandirian subjek penelitian melakukan Latihan *Brisk Walking Exercise*.

### **2. Bagi Tempat Peneliti**

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah kebijakan bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai untuk menambahkan petunjuk dan pelaksanaan tentang Penerapan *Brisk Walking Exercise* dalam mengurangi masalah tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil studi kasus menjadi referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes dan bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini.