

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi terkenal dengan *The Silent Killer*, dikarenakan seringkali muncul tidak terdapat tanda dan gejalanya. Hal tersebut membuat penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi. Penderita hipertensi akan mengetahui penyakit tersebut ketika komplikasi dari hipertensi itu muncul. Komplikasi dari hipertensi dapat membahayakan kerusakan organ antara lain seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Jika masalah tersebut tidak di atasi, adapun masalah jangka panjang yang timbul dimana ketika pembuluh darah dalam otak pecah maka dapat membuat kelumpuhan, stroke dan bahkan dapat menyebabkan kematian.

Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmhg atau dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan sesuai dengan standar *British Society of Hypertension* menggunakan alat *sphygmomanometer* air raksa, digital atau anaeroid yang telah ditera (P2TM Kemenkes, 2021).

Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization/WHO*) tahun 2019 mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan satu di antara lima orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu satu di antara empat.

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% angka tersebut lebih tinggi dibandingkan di tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi tekanan darah tinggi pada laki-

laki 31,34%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi 34,43% dibandingkan dengan pedesaan 33,72%.

Prevalensi angka penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang dan prevalensi kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Angka kejadian stroke ada di 4,0% yaitu tiga dari 1000 penduduk menderita stroke (Kemenkes, 2023). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (dewasa akhir) 31,6%, umur 45-54 tahun (*middle age*) 45,3%, umur 55-64 tahun (*elderly*) 55,2%. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes, 2019)

Di negara Indonesia yang termasuk negara berkembang memiliki angka harapan hidup yang tinggi sehingga menimbulkan banyaknya populasi lansia. Dari hal tersebut kita mengetahui bahwa tingginya angka harapan hidup yang menyebabkan banyaknya populasi lansia juga akan menyebabkan rentan terjadinya masalah kesehatan pada lansia dikarenakan seiring meningkatnya usia akan terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan serta sistem organ (Kemenkes, 2021). Orang lanjut usia kerap mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada aorta, yaitu arteri besar yang membawa darah dari jantung, yang menyebabkan semakin parahnya pengerasan pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah (Kowalski, 2010).

Hipertensi ini tidak hanya terjadi pada lanjut usia namun dapat terjadi pada setiap orang dan pada setiap umur, dikarenakan gaya hidup yang sudah modern seperti pola makan yang tidak sehat, kelebihan berat badan atau obesitas, konsumsi alkohol, gaya hidup, merokok dan kurangnya aktivitas fisik (Al-Makki *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Maudi (2021) tentang gambaran aktivitas fisik pasien hipertensi di Puskesmas Guntur Garut menyatakan bahwa persentase aktivitas fisik lebih banyak yang termasuk ke dalam aktivitas fisik sedang sebanyak 62 responden

62,6%. Responden termasuk ke dalam aktivitas fisik berat sebanyak 28 responden 28,3% dan sebagian kecil termasuk ke dalam aktivitas fisik ringan dengan presentase responden 9,1%. Hal ini berkaitan dengan manajemen nonfarmakologi hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik belum terselenggara dengan baik.

Upaya penanganan pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi seperti penggunaan obat-obatan diuretik, alpha bloker, beta bloker, dimana jika dikonsumsi dalam jangka panjang akan menyebabkan ketergantungan dan terjadi pengendapan pada jaringan sehingga menjadi racun dalam tubuh (Manuntung, 2018).

Penderita hipertensi mendapat banyak pilihan olahraga yang dianjurkan baik dari WHO ataupun organisasi kesehatan lainnya guna mengendalikan tekanan darah. Pelatihan *aerobic* adalah salah satu kategori kegiatan yang dianjurkan. Pelatihan *aerobic* sendiri melingkupi banyak jenis olahraga diantaranya bersepeda, jogging, berenang dan berjalan cepat (*brisk walking exercise*) dengan durasi minimal 30 menit dalam tiga hari berturut-turut dalam seminggu.

Brisk walking exercise atau berjalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan 5-6 km per jam, yang dilakukan selama 30-40 menit dalam tiga kali seminggu. Seluruh profesional medis sepakat bahwa berjalan cepat (*brisk walking*) selama 30-40 menit sehari, dengan kecepatan 5-6km per jam, adalah olahraga harian yang dinilai efektif untuk menurunkan tekanan darah (Kowalski, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen (2021) dengan judul pengaruh jalan cepat terhadap lipoprotein (a) plasma, status antioksidan, kebugaran aerobik, persen lemak tubuh, lingkaran pinggang dan tekanan darah saat istirahat pada wanita kegemukan dan obesitas di negara Malaysia, penelitian ini menjelaskan *brisk walking exercise* menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dan latihan *brisk walking exercise* ini dilakukan tiga kali seminggu selama enam minggu.

Penelitian (He & Wei, 2018) yang berjudul pengaruh pelatihan jalan cepat selama 12 minggu terhadap tekanan darah olahraga pada pasien lanjut usia dengan hipertensi esensial membuktikan penerapan *brisk*

walking exercise selama 12 minggu dengan tiga kali pertemuan di tiap minggu berdurasi 60 menit. Teknik yang digunakan dengan membandingkan kelompok berjalan kaki cepat selama 60 menit dan mengkolaborasikan jalan cepat dan gerakan *aerobic* ditempat selama 60 menit. Kedua intervensi tersebut, dibuktikan sama efektifnya menurunkan tekanan darah di tiap pertemuan hingga mampu menurunkan kejadian kardiovaskular akut pada respondennya.

Berdasarkan hasil penelitian (Hermansyah & Alfi, 2022) dengan judul efektivitas *brisk walking exercise therapy* terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah kecamatan Kadugede tahun 2022 membuktikan bahwa *brisk walking exercise therapy* cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mempunyai hipertensi. Hasil ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Mulia *et al.*, (2020) yang berjudul pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, bahwa *brisk walking exercise* yang dilakukan secara konsisten dapat menstabilkan tekanan darah secara efektif karena latihan ini mempengaruhi mekanisme pembakaran kalori, meningkatkan kerja otot, merilekskan tubuh, serta mampu mempertahankan berat badan ideal.

Sementara itu, menurut *American College of Cardiology and the American Heart Association*, (2022). Olahraga yang teratur membuat jantung lebih kuat sehingga dapat memompa lebih banyak darah tanpa kerja yang berat sehingga tekanan pada arteri akan berkurang. Menurutnya, olahraga teratur berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah sistolik dari 3 sampai 6 mmHg dan 4 sampai 12 mmHg tekanan diastolik (Huang *et al.*, 2019., Yang, C.*et al*, 2018 dalam Hermansyah & Alfi, 2022).

Mulia *et al.*, (2020) memaparkan hasil bahwa *brisk walking exercise* yang dilakukan secara konsisten dapat menstabilkan tekanan darah secara efektif karena latihan ini mempengaruhi mekanisme pembakaran kalori, meningkatkan kerja otot, merilekskan tubuh, serta mampu mempertahankan berat badan ideal.

Hasil Penelitian Hendriati *et al.*, (2022) dengan judul pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Lambuya Kabupaten Konawe, menunjukan adanya pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah,

hal ini terjadi karena program ini dapat merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung dalam tubuh dan peningkatan oksigen dalam jaringan, peneliti memilih program ini dikarenakan mudah untuk diterapkan dan tidak memakan biaya, latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak yang disebabkan oleh lemak dan glukosa dalam tubuh, dapat menjaga keseimbangan tubuh dan banyak manfaat lainnya yang dapat diperoleh dari program latihan *brisk walking exercise* ini.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu pada tanggal 02 November 2023 didapatkan jumlah kunjungan pasien pada tahun 2022 berjumlah 402 orang dengan lansia penderita hipertensi. Data terbaru tahun 2023 pada bulan Januari sampai Oktober berjumlah 457 orang lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada lansia penderita hipertensi, ada beberapa lansia yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga seperti berenang, senam, bersepeda dan jalan cepat.

Berdasarkan latar belakang data dan fakta di atas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini ialah :

Bagaimana “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Untuk mengetahui karakteristik pada setiap responden yang diberikan intervensi *brisk walking exercise* pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi *brisk walking exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.
- 1.3.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.
- 1.3.2.4 Untuk menganalisis pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan atau pengetahuan tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan

Data dan informasi ini dapat menjadi bagian dari kelengkapan penelitian – penelitian yang akan datang, serta menambah pengetahuan di bidang keperawatan terutama terkait pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Fasilitas Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan menjadi masukan kepada para tenaga kesehatan dalam penyusunan program maupun kebijakan dalam penanggulangan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

1.4.5 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi masyarakat dalam mengendalikan hipertensi dengan melakukan latihan fisik berupa *brisk walking exercise*.