

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Perkembangan pembangunan di zaman yang semakin canggih ini tidak selalu menguntungkan tetapi dapat merugikan terhadap kehidupan manusia. Perkembangan ini mengakibatkan perkembangan teknologi yang semakin maju, dapat ditandai dengan hidup yang serba mesin. Gaya hidup ini dapat dicirikan dengan gaya hidup yang merugikan. Manusia tidak lagi bekerja terlalu lelah. Manusia sekarang ini tidak lagi berjalan kaki apabila pergi kemana-mana tetapi dengan menggunakan alat transportasi seperti: mobil, sepeda motor, becak dan lain-lain (Surbakti, 2014:1). Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah, 2010:2).

Pola gaya hidup ini mengakibatkan banyak orang tidak menggunakan bagian tubuhnya untuk bergerak tetapi menggantikannya dengan peralatan-peralatan elektronik dan transportasi sehingga mereka di kategorikan kurang aktivitas dalam bergerak. Pola gaya hidup seperti ini dapat berdampak terhadap kesehatan yaitu berupa kegemukan, penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan bahkan sampai menderita kematian (Surbakti, 2014:1). Aktivitas fisik sangat diperlukan perannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (fatmah,2017:2). Lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi (hipertensi) menikmati waktu senggangnya untuk bersantai. Sedangkan lansia yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga dapat mempengaruhi perubahan pada tekanan darah (Nugroho, 2017:2).Selain

dari faktor kecanggihan perkembangan teknologi yang semakin maju sebagai penyebab dari penyakit tersebut dalam hal ini hipertensi adalah faktor keturunan, kegemukan, beban mental dan kerja, pola makan, merokok, mengonsumsi minuman alkohol serta kurang aktivitas fisik dalam hal ini berolahraga (Surbakti, 2014:1).

Data Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2014, penyakit kardiovaskuler merupakan pembunuh nomer 1 di dunia pada usia diatas 45 tahun dan diperkirakan 12 juta orang meninggal tiap tahunnya. Secara global, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Prevalensi keseluruhan tekanan darah tinggi pada orang dewasa berusia lebih dari 25 tahun sebesar 40% pada tahun 2008. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Afrika yaitu sebesar 46% pada pria dan wanita (WHO,2014). Di Inggris, 34% pria dan 30% wanita menderita hipertensi (diatas 140/90 mmHg) atau sedang mendapatkan pengobatan hipertensi. Prevalensi hipertensi di dunia hampir satu miliar orang dan diperkirakan pada tahun 2015, jumlahnya mencapai 1,6 miliar orang (Palmer dan William, 2016).

Data prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan wawancara (apakah pernah dilakukan diagnosis oleh tenaga kesehatan dan minum obat hipertensi) mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Menurut profil kesehatan jawa timur tahun 2010, selama tiga tahun berturut-turut (2008-2010), hipertensi berada pada urutan ke-tiga penyakit terbanyak di puskesmas sentinel jawa Timur. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada usia lebih dari 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2013, Jawa Timur berada pada urutan ke-6 (Kemenkes RI, 2013).

Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 344.033 orang atau 17,74% dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin persentase pada kelompok laki-laki sebesar 20,88%, lebih tinggi

dibandingkan pada kelompok perempuan 16,28%. Kabupaten atau kota dengan presentase hipertensi tertinggi adalah Wonosobo yaitu 42,82%, di ikuti Tegal 40,67% dan Kebumen 39,55%. Kabupaten atau kota dengan presentase hipertensi terendah adalah Pati yaitu 4,50% diikuti Batang 4,75% dan Jepara 5,55% (Dinkes Jateng, 2015).

Menurut data Dinas kesehatan Boyolali tahun 2018 yang menderita hipertensi sebanyak 26.789 kasus, 9743 kasus pada laki-laki dan 17.046 kasus pada perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2019 di Puskesmas Musuk menempati urutan kedua dari lima belas besar penyakit tidak menular di Puskesmas Musuk kabupaten Boyolali. Penderita hipertensi sebanyak 456 kasus, 112 pada laki-laki dan 105 kasus pada perempuan, pada lansia sejumlah 239 kasus.

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, menghindari kopi dan alkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebih dan aktivitas yang cukup seperti olahraga yang teratur (Dalimartha, 2017:3). Olahraga yang teratur meliputi jalan kaki pada pagi hari. Olahraga ini merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh berbagai kalangan. Bagi lansia sendiri sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan pada pagi hari untuk mengisi waktu luang (Giriwijoyo, 2017:3).

Olahraga dalam arti sempit adalah latihan gerak badan untuk menguatkan atau menyehatkan badan (Surbakti,2014:2). Olahraga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar didalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta mempertahankan kestabilan tekanan darah. Olahraga yang disarankan pada lansia dan di sesuaikan dengan batasan medis yang sesuai dengan kemampuan diantaranya berjalan, jogging, bersepeda, dan berenang (Arovah,2016:77). Olahraga teratur bisa menjadi cara yang

efektif untuk melancarkan sirkulasi darah. Jika melakukan olahraga jalan kaki di pagi hari tubuh masih dalam kondisi bugar karena belum beraktivitas seharian, mendapat sinar matahari pagi yang baik untuk kesehatan tulang, udara yang masih relatif bersih dari polusi, meningkatkan kekuatan otot dan stamina tubuh secara keseluruhan, serta memberi asupan oksigen yang baik untuk elastisitas kulit. Jalan pagi memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Aktivitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Jalan pagi 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 lanjut usia. (Giriwijoyo, 2017:3).

Berdasarkan hasil wawancara di Desa Ringinlarik, Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali ada 6 responden lansia penderita hipertensi mengatakan belum pernah diberikan pengetahuan tentang terapi jalan kaki pagi. Dari 6 responden tersebut 3 lansia penderita hipertensi mengatakan mereka mengatasi tekanan darah tinggi dengan minum obat, 2 lansia penderita hipertensi mengatakan mereka mengatasi tekanan darah tinggi dengan mengonsumsi rebusan daun alpukat, sedangkan 1 lansia penderita hipertensi mengatasinya dengan dibiarkan saja.

Berdasarkan data-data yang didapat dan dengan fenomena yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan jalan kaki pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Musuk, Kabupaten Boyolali”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana penerapan jalan kaki pagi terhadap tekanan darah

pada lansia dengan hipertensi di Desa Ringinlarik Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali ?”

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Tujuan umum  
Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan jalan kaki pagi terhadap tekanan darah.
2. Tujuan khusus
  - a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan jalan kaki pagi.
  - b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan jalan kaki pagi.
  - c. Mengetahui perkembangan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan jalan kaki pagi.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi responden  
Sebagai tindakan alternatif yang mudah dan sederhana yaitu jalan kaki pagi kepada responden yang menderita hipertensi agar dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan tindakan untuk mengurangi tekanan darah.
2. Bagi masyarakat  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan yang paling utama keahlian dalam penanganan hipertensi dengan cara sederhana, mudah dan bisa dilakukan setiap paginya oleh masyarakat khususnya pada penderita hipertensi tentang penerapan jalan kaki dapat dijadikan masyarakat sebagai salah satu pilihan terapi yang tepat bagi penderita hipertensi.
3. Bagi penulis  
Diharapkan peneliti mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kegiatan belajar mengejar dengan pengalaman yang nyata dalam

melaksanakan penelitian, terutama tentang penerapan jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.