

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Populasi lansia di dunia diprediksi meningkat sangat cepat pada tahun 2020. Kenaikan usia harapan hidup pada lansia akan mempengaruhi jumlah penduduk, dimana diprediksi pada tahun 2030 jumlah penduduk lansia dunia akan mencapai angka 1,4 milyar jiwa dimana kondisi ini juga ditemukan di Indonesia yang di prediksi akan mencapai 61 juta jiwa pada tahun 2050 (Monika, 2019). Berdasarkan data Susenas dan Sakernas prevalensi penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan yaitu 12,2% tahun 2020 menjadi 12,71%/ tahun 2021 (BPS Jawa Tengah, 2021). Pada Tahun 2021 presentase lansia di Kabupaten Karanganyar sebanyak 131.015 jiwa (BPS Karanganyar, 2021). Data lansia di Desa Dukuh Jati sebanyak 87 orang (Fasilitas Kesehatan Desa Jati, 2023).

Proses penuaan mempengaruhi perubahan fisik dan mental yang mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh pada lansia, sehingga tubuh lansia menjadi rentan dan mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit dan yang paling sering ditemukan yaitu hipertensi. Prevalensi penduduk hipertensi saat ini di Indonesia mencapai 34,1% dimana mengalami kenaikan dari tahun 2013 sebanyak 25,8%. (Riskesmas, 2018). Data jumlah individu yang mengalami hipertensi menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar pada Tahun 2021, estimasi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jati pada lansia sebanyak 215 orang. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan dinyatakan Desa Dukuh Jati paling tinggi mengalami hipertensi sebanyak 25 lansia dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. (Studi Pendahuluan Fasilitas Kesehatan Puskesmas Jati, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit penyebab kematian setiap tahunnya. Sebanyak 1.13 milyar orang terkena penyakit hipertensi dengan perbandingan 1 dari 3 orang di dunia

menderita hipertensi. Secara global prevalensi hipertensi terjadi pada masa dewasa berusia 25 tahun keatas sebesar 40%. Berdasarkan (Riskesmas, 2018) hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Artinya hipertensi paling banyak ditemukan pada usia lanjut. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi minum obat serta 32,3% tidak minum obat, yang menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak minum obat.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian dari semua kalangan masyarakat terutama lansia, sehingga membutuhkan penanganan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Perubahan kondisi kesehatan dari hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung (penyakit jantung iskemik, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung), otak (stroke), ginjal (gagal ginjal), mata (retinopati), juga arteri perifer (klaudikasio intermiten). Kerusakan organ tersebut bergantung pada tingginya tekanan darah pasien dan berapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati. Upaya untuk menurunkan angka resiko mortalitas penyakit seperti jantung iskemik dan stroke tersebut maka langkah yang diambil adalah dengan cara menurunkan tekanan darah sebesar 3,2 mmHg tekanan diastolic dan 5,7 mmHg tekanan sistolik pada penderita hipertensi tanpa pengobatan dengan cara memodifikasi gaya hidup melalui aktivitas fisik jalan kaki (Silwanah, 2020).

Secara umum olahraga jalan kaki tidak hanya bermanfaat untuk membina kebugaran jasmani saja, tetapi juga bisa untuk mengobati beberapa jenis penyakit, diantaranya adalah penyakit jantung, diabetes mellitus dan hipertensi. Selain itu waktu yang dibutuhkan untuk jalan kaki sangat ringan, sederhana, ekonomis dan bisa dilakukan kapan saja. Olahraga jalan kaki dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah, dengan demikian olahraga jalan kaki sangatlah berpengaruh terhadap penyakit hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohimah (2022) menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia pre dan post pemberian intervensi aktivitas berjalan kaki mengalami perbedaan penurunan, sehingga ada pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Desa Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Menurut hasil penelitian oleh Syahida, et al (2020) pada usia dewasa madya dengan durasi 20 menit dalam penelitian ini 15 responden diberikan aktivitas jalan kaki dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil adanya penurunan tekanan sistolik sebesar 9,11 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5,3 mmHg. Penelitian yang dilakukan Hatta (2020) di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare tentang Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare dalam penelitian ini 20 responden diberikan aktivitas fisik jalan kaki selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dan didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan diastolic sebesar 10 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 29 Desember 2022 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di Dukuh Jati diperoleh data bahwa dari 25 lansia mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data : 15 lansia mengalami hipertensi stadium 1 dan 10 lansia mengalami hipertensi stadium 2. Dari 25 lansia yang mengalami hipertensi didapatkan 10 lansia menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 7 lansia mengatakan mengkonsumsi jamu, dan 8 lansia mengatakan belum mengetahui manfaat aktivitas jalan kaki. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Jalan Kaki 20 Menit Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Dukuh Jati.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah Penerapan Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dukuh Jati ?”.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi jalan kaki selama dua puluh menit terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Jati.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan jalan kaki selama 20 menit di Desa Dukuh Jati
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia hipertensi sesudah dilakukan jalan kaki selama 20 menit di Desa Dukuh Jati
- c. Mendeskripsikan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jalan kaki selama 20 menit pada 2 (dua) responden.
- d. Mendeskripsikan perbandingan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jalan kaki selama 20 menit pada 2 (dua) responden.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

### 1. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas, mengenai pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan jalan kaki secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien hipertensi.
  - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang pengaruh jalan kaki pada pasien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.
3. Bagi Penulis
- Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian mengenai penerapan jalan kaki dua puluh menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

| No | Penulis dan Judul   | Tujuan   | Metode  | Populasi dan Sampel   | Kesimpulan  |
|----|---|--|---|---|---|
| 1. | Rohimah et al., (2022)<br>Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia | Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Sindangkasih Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis. | Desain yang digunakan dengan metode quasi eksperimen pre-test control group design. | Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling lansia hipertensi derajat 1 dan diperoleh 30 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok. | Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada responden kelompok intervensi sebesar 15 mmHg, sedangkan untuk penurunan tekanan darah diastolic sebesar 13 mmHg. Hasil analisa data menggunakan uji signifikansi p-value kelompok intervensi = |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  |  |   |  | 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ . Karena p-value $< 0,05$ maka ada pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Sindangkasih Kabupaten Ciamis, Tahun 2021.  |
| 2. | Al Idrus et al., (2020)<br>Pengaruh Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.   | Untuk mengetahui adanya pengaruh jalan kaki 20 menit terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.                               | Desain yang digunakan Kuantitatif dengan jenis quasi experiment without control group pre-posttest design.    | Sampel yang terlibat 15 orang penderita hipertensi yang diambil secara consecutive sampling. | Hasil uji statistic rerata nilai tekanan darah sistolik dan diastolic setelah perlakuan (p-value = 0,000) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh jalan kaki 20 menit selama tiga kali seminggu dapat menjadi pilihan sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah. |
| 3. | Silwanah et al., (2020)<br>Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. | Untuk mengetahui pengaruh aktivitas jalan pagi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU). | Desain penelitian pre-experiment menggunakan one group pre-post test design dengan teknik purposive sampling. | Menggunakan 20 responden lansia.   | Hasil penelitian menunjukkan 20 responden sebelum aktivitas jalan pagi terdapat 12 responden (60,0%) tekanan darah sistol 140mmHg dan 15 responden (75,0%) tekanan darah diastolic  |

---

90mmHg.  
Setelah  
dilakukan  
aktivias jalan  
pagi terdapat 9  
responden  
(45,0%) pada  
tekanan darah  
sistol  
140mmHg dan  
8 responden  
(40,0%)  
tekanan darah  
sistol antara 80  
dan 90mmHg.

---