

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah tinggi dengan peningkatan darahnya melebihi 140/90 mmHg (Ardiansyah, 2020). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, dan kesadaran menurun (Astari & Primadewi, 2022).

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *The International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Data prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Kemenkes RI menunjukkan peningkatan tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2021 prevalensi di Jawa Tengah sebanyak 50,9% (Dinkes Jateng 2021). Hipertensi di Sragen menurut data Riskesdas 2021 menempati urutan ke 4 sebanyak 95,1% untuk nilai kumulatif tahun 2022 prevalensi hipertensi pada usia > 15 tahun di Sragen sebesar 40,6% (Dinkes Sragen, 2022). Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Menurut Riskesdas tahun (2018), penyakit hipertensi adalah penyakit dengan jumlah tertinggi yang diderita oleh lansia, yaitu pada umur 45-54 tahun sekitar 45,32%, umur 55-64 tahun sekitar 55,23%, umur 65-74 tahun sekitar 63,22% dan Umur di atas 75 tahun mencapai 69,53%.

Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Kedawung 1, pada tahun 2023 jumlah kunjungan lansia ke Puskesmas Kedawung I sebanyak 4.873, prevalensi hipertensi di Kecamatan Kedawung tertinggi berada pada Kelurahan Bendungan dari 1.808 lansia terdapat 9 pasien lansia penderita hipertensi (Puskesmas Kedawung 1, 2023). Data hipertensi lanjut usia di puskesmas Kedawung 1 yaitu :

**Tabel 1.1 Data Hipertensi Lanjut Usia di Puskesmas Kedawung 1**

Desa	Jumlah
Bendungan	9
Wonokerso	9
Kedawung	8
Mojokerto	8
Wonorejo	6

*Sumber : Puskesmas Kedawung 1*

Hipertensi apabila tidak segera diatasi maka akan berdampak pembuluh dindingnya melemah dan merusak arteri yang seharusnya elastis, kuat dan fleksibel. Tekanan darah

yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, gagal jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kejadian hipertensi lanjut usia, sehingga kejadian hipertensi para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun (Kemenkes, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah seperti diuretik, *ACE Inhibitor*, *Beta blocker*, *calcium channel blocker*, dan *Vasodilator*. Seseorang penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik jalan pagi atau olahraga setiap hari dapat memperkecil resiko terjadinya Hipertensi, demikian pula sebaiknya bila seseorang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga setiap hari dapat meningkatkan resiko terjadinya Hipertensi (Adam, 2019).

Selain terapi farmakologis terdapat juga terapi *non* farmakologis, terapi ini meliputi mengatur berat badan ideal, mengurangi asupan garam, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok dan jalan pagi. Jalan pagi merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk menangani hipertensi, dengan jalan pagi dapat melatih otot-otot pompa jantung untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh, jika pompa jantung sering dilatih maka aliran darah ke pembuluh darah akan baik, juga kontraktilitasnya semakin baik, sehingga tekanan darahnya juga akan normal (Yenny, 2019); (Silwanah, Yusuf dan Hatta, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Silwanah, Yusuf dan Hatta (2020) didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tekanan darah setelah jalan pagi dari 20 responden terkait klasifikasi tekanan darah setelah melakukan aktivitas jalan pagi dalam durasi waktu selama 30 menit masing-masing yakni setelah dilakukan aktivitas jalan pagi terdapat 9 responden (45,0%) pada tekanan darah sistol 140 mmHg dan 8 responden (40,0%) tekanan darah diastol antara 80 dan 90 mmHg.

Penelitian lain dari Bayudianto, Jundapri dan Suharto (2022) menyebutkan terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan intervensi latihan berjalan. Pada pasien I, tekanan darah sebelum dilakukan intervensi 160/90 mmHg, dan setelah intervensi menjadi 140 mmHg, sedangkan pada pasien II, tekanan darah sebelum intervensi 160/100 mmHg dan setelah dilakukan intervensi 140/90 mmHg.

Aktivitas jalan pagi diharapkan dapat memberikan efek kebugaran pada klien sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup klien. Aktivitas jalan pagi merupakan latihan

yang mudah, murah, dan tidak menyebabkan efek yang berat pada klien hipertensi sehingga aman dilakukan mandiri (Rahmawati, 2018); (Bayudianto, Jundapri dan Suharto, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 5 Februari 2023 di Desa Bendungan Kabupaten Sragen, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 10 lansia, hasil pengukuran didapatkan bahwa 2 responden mengalami hipertensi derajat 1, 3 responden hipertensi derajat 2 dan 3 responden hipertensi derajat 3. Semua responden mengatakan belum pernah jalan pagi. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “ Penerapan Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia di Desa Bendungan Kabupaten Sragen”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, ”Bagaimanakah tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan jalan pagi?.”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi jalan pagi pada lansia penderita hipertensi di Desa Bendungan Kabupaten Sragen.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan jalan pagi pada lansia penderita hipertensi di Desa Bendungan Kabupaten Sragen.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan jalan pagi pada lansia penderita hipertensi Desa Bendungan Kabupaten Sragen.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan jalan pagi pada 2 (dua) responden.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan jalan pagi pada lansia penderita hipertensi di Desa Bendungan Kabupaten Sragen.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan jalan pagi secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pasien hipertensi.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan jalan pagi pada klien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan atau kebidanan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan atau kebidanan di tatanan pelayanan keperawatan atau kebidanan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan jalan pagi pada klien hipertensi.