

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan istilah bagi individu yang berusia diatas 60 tahun. Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan adanya kegagalan untuk mempertahankan keseimbangan serta beradaptasi dengan stress lingkungan. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Diwanto, 2020) .Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari satu periode (Anugerah et al., 2022)

Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 di Negara berkembang (Diwanto, 2020) .Prevalensi lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 10,7% dari total jumlah penduduk (Adiputra et al.,2021).Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan kriteria pengukuran hipertensi pada penduduk di tahun 2019 mencapai 37,2%, pada tahun 2020 mencapai 32,9% dan pada tahun 2021 mencapai 50,9%. (Hirza Ainin, 2024).

Sedangkan Menurut laporan puskesmas tahun 2022 di Kabupaten Wonogiri bahwa kasus hipertensi merupakan penyakit nomor 2 terbanyak dengan total 1950 (Dianti, 2024). Terapi non farmakologi dilakukan untuk mendukung terapi farmakologi, dengan mengurangi garam,berolahraga,

mengubah pola makan, tidak merokok, mengonsumsi alkohol dan melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki selama 20 menit (Yana et al., 2024).

Dengan melakukan terapi jalan kaki 20 menit mampu menurunkan tekanan darah setelah dilakukan kepada penelitian ini 20 responden diberikan aktivitas fisik jalan kaki selama 20 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dan didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan diastolic sebesar 10. Olahraga jalan kaki dapat memecahkan kolesterol berupa lemak dalam darah yang mempersempit aliran darah, dengan demikian olahraga jalan kaki sangatlah berpengaruh terhadap penyakit hipertensi (Nur Istiqomah & Kartika Sari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohimah & Dewi, (2022) menyebutkan pengaruh terapi jalan kaki terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara terapi jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 April 2024 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita di Sukomangu, Purwantoro, Wonogiri diperoleh data bahwa dari 10 lansia mengalami hipertensi. Hasil observasi didapatkan data 7 lansia mengalami pre hipertensi dengan TD diatas 140-150 mmHg, dan 3 lansia mengalami hipertensi dengan TD 160-180 mmHg. lansia tersebut mengatakan belum mengetahui jika terapi jalan kaki 20 menit dapat menurunkan hipertensi. Maka uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “penerapan jalan kaki 20 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi jalan kaki 20 menit?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan terapi jalan kaki 20 menit pada pasien lansia dengan hipertensi di wilayah Desa Sukomangu Kecamatan Purwantoro.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi jalan kaki 20 menit
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan terapi jalan kaki 20 menit
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah diberikan terapi jalan kaki 20 menit

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat:

Membudayakan pengelolaan pasien lansia dengan hipertensi secara mandiri melalui tindakan jalan kaki 20 menit secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi jalan kaki untuk menurunkan nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang tindakan jalan kaki pada pasien lansia dengan 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 tentang pelaksanaan Tindakan jalan kaki 20 menit pada pasien lansia dengan hipertensi.