

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian serius saat ini. Hipertensi menjadi perhatian serius sebab dampaknya yang sangat merugikan manusia. Para pakar kesehatan mengemukakan bahwa, beberapa dampak yang sangat merugikan dari hipertensi antara lain, gagal ginjal, *stroke*, bahkan kematian. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang umum di seluruh dunia yang biasanya dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Anak Agung, *et. al.*, 2022).

Organisasi kesehatan dunia, *World Health Organization* (2023) melaporkan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Meningkatnya prevalensi hipertensi menyebabkan lebih banyak kematian setiap tahunnya dan meningkatkan risiko komplikasi terutama pada lansia. Diperkirakan angka kejadian hipertensi di seluruh dunia ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi. Selain itu, sekitar 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sementara itu hanya 1 dari 5 atau (21%) orang dewasa dengan hipertensi yang dapat mengatur gaya hidup mereka melalui gaya hidup sehat.

Hipertensi atau yang biasa disebut dengan “pembunuh diam-diam” ini tentunya harus menjadi perhatian. Kasus hipertensi di Indonesia sangat banyak. 1 dari 3 orang Indonesia mengidap hipertensi, bahkan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Pada kesempatan yang sama, Ketua Tim Kerja Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah, Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes menyatakan bahwa, hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34,1% berdasarkan survei nasional (Riskesdas, 2018).

Hasil Riskesdas (2018) mengatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun menurut karakteristik, pada umur 18-24 tahun sebanyak 13,2%, pada usia 25-34 tahun sebanyak 20,1%,

pada usia 35-44 tahun sebanyak 31,6%, pada usia 45-54 tahun sebanyak 45,3%, pada usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%, dan pada usia 65-74 tahun. Sementara itu, prevalensi hipertensi secara provinsi, dari hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun menurut provinsi yaitu antara lain sebagai berikut di provinsi Kalimantan Selatan 44,13%, Jawa Barat 39,60%, Kalimantan Timur 39,30%, Jawa Tengah 37,57%, Sulawesi Barat 34,77% dan Kalimantan Tengah 34,47%.

Data prevalensi hipertensi menurut kabupaten/kota, dari hasil Riskesdas (2018) di provinsi Jawa tengah, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun menurut Kabupaten/Kota antara lain sebagai berikut, Wonogiri 86%, Wonosobo 45,41%, Brebes 43,73%, Banjarnegara 41,33%, Semarang 40,69%, Kota Salatiga 39,33%, Kota Magelang 39,02%, sedangkan Kota Surakarta 37,80%.

Kecamatan Serengan, menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat setiap tahun. Data dari Puskesmas Kratonan (2023) di Kelurahan Joyotakan pada penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  sebesar 631. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 320 lebih besar dari laki-laki sebanyak 311. Di Kelurahan Joyotakan sendiri tepatnya di RT 02/ RW 01 Kecamatan Serengan, Kota Surakarta sebanyak 24 orang menderita hipertensi.

Secara umum, gejala hipertensi antara lain yakni, sakit kepala parah, irama jantung tidak teratur, perubahan penglihatan. Bahkan dapat menyebabkan kelelahan, mual, muntah, cemas, tremor otot serta nyeri pada dada. (WHO, 2021). Adapun dampak yang sangat merugikan dari hipertensi jika tidak di tangani yaitu mengalami gangguan kardiovaskuler, seperti gagal jantung, stroke, infark miokard dan kematian (Meher *et al*, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Sejauh ini, penggunaan obat hipertensi biasanya menjadi pilihan dalam menurunkan hipertensi. Tentunya penggunaan obat hipertensi ini penting. Upaya non farmakologi pun mungkin bisa menjadi alternatif dalam

menurunkan hipertensi. Secara praktik banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban atau menurunkan hipertensi pada usia lanjut. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lanjut usia(lansia) adalah dengan latihan jalan cepat *brisk walking exercise*.

*Brisk walking exercise* merupakan salah satu jenis latihan aerobik, yaitu aktivitas sedang yang menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan rata-rata mencapai 4-6 km/jam yang dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu. Keuntungan dari *brisk walking exercises* ini adalah sangat efektif dalam merangsang peningkatan denyut jantung maksimal, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen, dan peningkatan oksigen jaringan, *Brisk walking exercise* ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Anak Agung , *et. al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Helga (2020) di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru, merekomendasikan agar menjadikan *Brisk Walking Exercise* sebagai salah satu program untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Jorong Tigo Surau. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maritta Sari dan Nengke Puspita Sari (2022) yakni membandingkan respon hasil dari setiap tindakan yang diberikan kepada 20 responden 20 orang pasien hipertensi, menemukan bahwa, ada pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian Anak Agung Sayu Risma Kusuma Dewi *et al* (2022) terhadap 34 responden (17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol) pun menemukan hal yang sama bahwa, ada pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Bahkan mereka merekomendasikan agar latihan *brisk walking exercise* secara rutin untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa, *brisk walking exercise* memiliki dampak yang sangat berarti terhadap penurunan hipertensi. Akan tetapi sejauh ini, dapat dikatakan konsumsi obat hipertensi masih menjadi alternatif utama lansia di lokasi penelitian untuk mengontrol atau menurunkan hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Januari 2024 di RT 02, RW 01, Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan Peneliti mendapatkan informasi dari kader bahwa ada 24 lansia yang aktif dalam posyandu lansia, dan 22 lansia diantaranya menderita hipertensi. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 3 lansia bahwa selama ini biasanya mengonsumsi obat hipertensi. Dari hasil studi penelitian terhadap 3 pasien lansia hipertensi, Peneliti juga menemukan bahwa, pasien lansia hipertensi mengalami pusing, nyeri pada bagian kepala, pandangan kabur, susah tidur atau tidur tidak nyenyak dan gelisah. Terapi yang dilakukan oleh ketiga lansia saat ini untuk menangani penyakit hipertensi nya yaitu dengan meminum obat, dari ketiga lansia mengatakan belum mengetahui tentang *brisk walking exercise* yang memiliki manfaat untuk menurunkan hipertensi, lansia juga mengatakan belum pernah diberikan atau melakukan *brisk waling exercise*.

Berdasarkan latar belakang diatas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penerapan mengenai “*Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah di Kelurahan Joyoyakan*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penerapan yang akan dilakukan ini adalah, “Bagaimana penerapan dari *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah di Kelurahan Joyotakan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penerapan yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui hasil implementasi pemberian *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah di Kelurahan Joyotakan.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penerapan yang akan dilakukan ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* di Kelurahan Joyotakan.

- b. Mendeskripsikan tekanan darah setelah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* di Kelurahan Joyotakan.
- c. Mendeskripsikan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* di Kelurahan Joyotakan.
- d. Mendiskripsikan perbandingan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan *Brisk Walking Exercise*.

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

Manfaat yang dapat diambil dari penerapan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

##### **1 Bagi Masyarakat**

Diharapkan *Brisk Walking Exercise* dijadikan salah satu upaya prioritas sebab dapat dilakukan secara mandiri oleh dan secara umum bagi seluruh masyarakat sebagai upaya non medis untuk mengurangi atau menurunkan hipertensi.

##### **2 Bagi Pengembangan Ilmu dan teknologi Keperawatan**

Diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji dengan topik yang sama yaitu *Brisk Walking Exercise* sehingga dapat dijadikan sebagai pembanding, untuk mengetahui kesamaan, kekurangan atau perbedaan, sehingga saling melengkapi dan pada akhirnya ditemukan *Brisk Walking Exercise* yang tepat atau maksimal dalam upaya mengurangi atau menurunkan hipertensi pada pasien dalam rangka pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan atau kesehatan.

##### **3 Bagi Penulis**

Diharapkan Peneliti dapat memperoleh pengalaman serta wawasan dalam melaksanakan kajian keperawatan secara mandiri dalam lapangan keperawatan, dalam hal ini pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan hipertensi.