

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis (Anggraini, 2022). Kejadian hipertensi menjadi salah satu masalah utama kesehatan yang bertahan di Indonesia.. Faktor pendukung terjadinya hipertensi di Indonesia adalah kurang adekuatnya pengetahuan masyarakat dalam mengontrol atau mengendalikan kejadian hipertensi meskipun obat-obatan efektif telah banyak terdapat di fasilitas kesehatan (Julistyanissa, 2022)

Menurut *World Health Organization (WHO)* hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2023 dan diperkirakan meningkat sebanyak 1,5 miliar pada tahun 2025 (WHO, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% penderita hipertensi menurut diagnosa dokter dan 26% dari hasil pengukuran tekanan darah. Hipertensi pada usia pra-lansia mencapai 45,9%. Sedangkan pada kelompok usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 33,9% antara prevelensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan 56,8% dari hasil pengukuran tekanan darah. Pada data SKI pada tahun 2023 Jawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Hasil Prevelensi pada Provinsi Jawa Tengah penderita hipertensi tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan

Presentase jumlah penderita di Karanganyar ada 68.902 jiwa yang mengalami hipertensi (Dinkes Jateng, 2023). Prevelensi Hipertensi pada Tahun 2023 di Kabupaten Karanganyar penderita hipertensi meningkat sebanyak 163.893 orang dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 163.893 orang. Dari data penderita hipertensi di Karanganyar angka tertinggi ada di Kecamatan Gondangrejo dengan jumlah 19.323 jiwa (Dinkes Karanganyar, 2023).

Tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko munculnya diagnosis ganda seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Farid Talango, 2024). Hipertensi yang menetap akan merusak pembuluh darah, dan otak serta menyebabkan penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan demensia. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (*high case fatality rate*) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup (Utami, 2022).

Penatalaksanaan farmakologis yaitu penatalaksanaan secara medis dengan menggunakan obat. Biasa pada pasien hipertensi akan diberikan obat antihipertensi seperti, diuretik, penyekat beta-adregenik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Fitria, 2023). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan metode non – farmakologi. Ada beberapa cara yang dilakukan yaitu terapi musik, relaksasi, aromaterapi, hidroterapi dan juga terapi olahraga exercise seperti senam dan jalan kaki (Tresna, 2024).

Senam *aerobic* dan *brisk walking exercise* sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi karena dapat meningkatkan aliran darah ke jantung. Tetapi, saya tertarik mengambil terapi non-farmakologi *brisk walking exercise* yaitu olahraga tersebut lebih mudah dilakukan dibandingkan senam *aerobic*. Karena gerakannya mudah dan bisa dilakukan secara mandiri tanpa menggunakan instruktur seperti senam aerobik (Salfirah, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2022) menyebutkan pengaruh terapi *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara terapi *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi dengan (*p-value*) 0,000 dan rata-rata tekanan darah diperoleh saat sebelum dilakukan terapi *brisk walking exercise* yaitu 152/92 mmHg dan setelah dilakukan terapi *brisk walking exercise* yaitu 132/80 mmHg. Pelaksanaan *brisk walking exercise* yang dilakukan dalam 4 kali dalam 1 minggu dengan waktu 30 menit. Dipertemuan pertama, kedua dan ketiga tekanan darah diukur sebelum melakukan intervensi dan pertemuan keempat tekanan darah diukur setelah intervensi. Asumsi peneliti, pelaksanaan *brisk walking exercise* dengan benar dan teratur tanpa menggunakan obat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam konteks kesehatan, "*grade I*" mungkin mengacu pada kondisi ringan atau awal suatu penyakit hipertensi. *Brisk walking* efektif untuk kondisi ringan karena membantu mencegah atau mengurangi risiko komplikasi penyakit dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Utamaningtyas, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 di Puskesmas Gondangrejo, hasil wawancara dengan ketua bidang penyakit tidak menular di Puskesmas Gondangrejo tahun 2024 terdapat 21.518 orang menderita hipertensi. Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis dan Kader Posyandu Desa Krendowahono didapatkan 42 orang yang mengikuti posyandu setiap bulannya. Dari wawancara kader posyandu Desa Krendowahono ditemukan 17 orang dengan hipertensi yang tidak periksa ke puskesmas dan tidak mengonsumsi obat tekanan darah, diantaranya 11 orang tersebut ada yang memiliki gangguan persendian dan memiliki komplikasi penyakit lain kemudian 6 orang diantaranya termasuk dalam kriteria pada penerapan ini.

Dari hasil wawancara oleh ketua Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang ada di Puskesmas Gondangrejo beliau mengatakan bahwa puskesmas telah memiliki program olahraga seperti senam prolanis (program pengelola Penyakit Kronis) setiap hari Jum'at pagi namun tidak semua warga mengikuti program ini, karena kebanyakan dari warga tidak mempunyai waktu untuk mengikuti program ini karena pekerjaan. Terkait pelaksanaan olahraga terapi *brisk walking exercise* belum pernah dilakukan di wilayah Puskesmas Gondangrejo.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Pada Pasien Hipertensi” karena ditemukan belum ada olahraga *brisk walking exercise* di Wilayah Puskesmas Gondangrejo.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* pada pasien penderita hipertensi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan teknik *brisk walking exercise* pada penderita di Wilayah Puskesmas Gondangrejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan teknik *brisk walking exercise*
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan teknik *brisk walking exercise*
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah diberikan teknik *brisk walking exercise*

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat:

Membudayakan pengelolaan pasien hipertensi secara mandiri melalui tindakan teknik *brisk walking exercise* secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

a. Penelitian ini digunakan untuk mengawali peneliti pendahuluan lebih lanjut tentang teknik *brisk walking exercise* efektif atau tidak untuk menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi

b. Penelitian ini digunakan untuk sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang teknik *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi penulis:

Penelitian ini digunakan untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi.