

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Usia lanjut merupakan fase yang akan dialami oleh setiap manusia, yang dimana proses penuaan merupakan keadaan menurunnya fungsi dan jaringan pada tubuh yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kekebalan tubuh secara bertahap, sehingga tubuh lebih rentan terkena penyakit, beberapa penyakit yang dialami oleh lansia seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke (Amalia & Sjarqiah, 2023). Hipertensi pada lansia terjadi ketika tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg yang dilakukan dengan 2 kali pengukuran selama selang waktu 5 menit dengan keadaan tenang dan rileks (Ekarini et al., 2020). Pada lansia penyakit hipertensi lebih sering disebabkan oleh faktor degeneratif seperti usia, gaya hidup dan kondisi medis (Prajayanti & Septiana, 2023). Hipertensi pada lansia merupakan penyebab kematian utama karena seiring bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah pada lansia menurun dan sering kali tidak menunjukkan gejala, banyak penderita tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit hipertensi. Sehingga penderita lansia baru mengetahui ketika sudah terjadi komplikasi (Rahmi et al., 2024).

Berdasarkan data *World Heart Organization* prevalensi penyakit hipertensi bervariasi berdasarkan wilayah dan kelompok pendapatan, wilayah Afrika WHO mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 27%, prevalensi hipertensi di wilayah Asia Tenggara sebesar 25% dari total penduduk, sedangkan wilayah Amerika WHO mempunyai data prevalensi terendah sebesar 18% (WHO, 2023). Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia mencapai angka 36%. (Kemenkes, 2023). Provinsi Jawa Tengah masih menduduki proporsi tertinggi dari seluruh laporan terkait Penyakit Tidak Menular yaitu sebesar 72.0% kasus (Dinkes Jateng, 2023).

Menurut data dari Dinkes Sukoharjo, (2024) prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Sukoharjo yaitu :

Tabel 1. 1 Data Prevalensi Dinas Kesehatan Sukoharjo

No	Daerah	Jumlah
1.	Sukoharjo	14.360
2.	Grogol	13.552
3.	Polokarto	10.883
4.	Mojolaban	9.7736
5.	Bendosari	8.538

Sumber : (Dinkes Sukoharjo, 2024)

Jumlah pasien hipertensi akan meningkat pada setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 ada 1,5 milyar yang mengidap penyakit hipertensi (Dewi et al., 2022). Hipertensi menjadi salah satu permasalahan yang menyebabkan degenerasi, dengan seiring bertambahnya usia resiko terjadi hipertensi juga meningkat (R. Anggraini et al., 2024).

Dampak hipertensi pada lansia yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti stroke, penyakit jantung koroner, retinopati, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik (Rahmi et al., 2024). Hipertensi yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, dampak fisik seperti penyumbatan arteri koroner, aterosklerosis koroner yang memiliki potensi meningkatkan resiko kematian, adapun dampak psikologis pada lansia yaitu perasaan hidup tidak berarti yang disebabkan oleh kelemahan dan proses penyakit yang berkepanjangan. Dampak psikologis yang dialami mungkin membuat lansia menjadi tidak nyaman untuk bersosialisasi dengan lingkungan (Fitria & Prameswari, 2021).

Menurut Imelda et al., (2020) faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia antara lain tingkat konsumsi garam, stress dan konsumsi makanan berlemak. Adapun faktor lain yang menyebabkan hipertensi pada lansia seperti genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik dan pola tidur yang tidak teratur juga menjadi faktor resiko hipertensi pada lansia (Rahmadhani, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dibagi menjadi 2 yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat – obatan antihipertensi seperti diuretik, penghambat

adrenergik, vasodilator (Pramana, 2020). Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mengkonsumsi obat antihipertensi mempunyai efek samping seperti ketergantungan obat, penurunan metabolisme sehingga membutuhkan terapi alternatif sebagai pendukung (Susanti et al., 2024). Penanganan terapi hipertensi dapat dimulai dengan memodifikasi gaya hidup, sedangkan obat-obatan merupakan penanganan apabila target penurunan tekanan darah pasien tidak terpenuhi. Terapi non-farmakologi merupakan terapi alternatif yang dapat menggandakan manfaat dari obat antihipertensi dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah, penatalaksanaan terapi non-farmakologi dengan cara memodifikasi pola hidup, seperti mengurangi kebiasaan merokok, menjaga berat badan, membatasi konsumsi natrium, membatasi konsumsi alkohol, mengontrol stres dan berolahraga termasuk melakukan latihan fisik (Yuziani et al., 2023).

Latihan fisik atau berolahraga merupakan terapi komplementer yang bersifat alamiah dan dapat dilakukan sehari-hari. Adapun beberapa latihan fisik yang sudah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah antara lain senam ergonomik, senam hipertensi, latihan isometrik, latihan jalan cepat (Afiani et al., 2021). Latihan fisik mempunyai berbagai efek biologis dan emosional yang akhirnya dapat memberikan manfaat kesehatan pada seseorang. Salah satu cara memperbaiki kualitas hidup yaitu dengan memperbanyak aktivitas fisik (Janah & Hudiyawati, 2024).

Brisk Walking Exercise merupakan salah satu latihan fisik aerobik dan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan mudah. *Brisk walking exercise* merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan teknik jalan cepat selama 20-30 menit, dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/ jam, dan dilakukan 3-5 kali dalam seminggu (Dewi et al., 2022). Latihan fisik *brisk walking exercise* mempunyai beberapa keuntungan antara lain dapat merangsang peningkatan kinerja denyut jantung, pemecahan glikogen, merangsang kekuatan otot, meningkatkan oksigen dalam jaringan. *Brisk walking exercise* juga termasuk terapi komplementer yang dilakukan untuk

menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Julistyanissa & Chanif, 2022).

Berdasarkan penelitian Mas'adah *et al.*, 2023 dengan pemberian intervensi latihan fisik *brisk walking* kepada penderita hipertensi yang dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan lama waktu 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penurunan tekanan darah setelah dilakukan latihan fisik *brisk walking* dengan jumlah sampel 32 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2025, data dari petugas puskesmas Grogol menunjukkan bahwa angka pengobatan hipertensi sangat tinggi pada tiap harinya, di Puskesmas Grogol didapatkan data hasil kunjungan pasien lansia dengan hipertensi sebesar 654 pasien yang melakukan pengobatan di bulan Desember 2024. Puskesmas Grogol sudah melakukan program yang berkolaborasi dengan Bidan Desa yaitu Posyandu Lansia. Tetapi penatalaksanaan hipertensi di puskesmas Grogol hanya diberikan obat antihipertensi tanpa adanya penatalaksanaan secara non farmakologi. Dari studi yang dilakukan petugas puskesmas juga mengatakan bahwa pasien hipertensi tidak rutin mengkonsumsi obat sehingga pasien datang ke puskesmas tidak rutin yang menyebabkan pengontrolan tekanan darah sulit dilakukan oleh pihak puskesmas.

Kecamatan Grogol terdapat 126 Posyandu yang terdapat di setiap kelurahan. Desa Cemani merupakan wilayah dengan Posyandu sebanyak 16 Posyandu yang dimana prevalensi lansia dengan hipertensi tertinggi sebanyak 116 kasus di bawah wilayah kerja puskesmas Grogol. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 pasien, dimana 7 pasien diantaranya mendapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah pasien berada di atas 130/80 mmHg, hal itu dikarenakan para lansia belum memahami secara mendalam tentang bagaimana cara pengelolaan hipertensi dengan baik, pasien hanya mengetahui jika seseorang terkena hipertensi harus rutin mengkonsumsi obat tanpa merubah pola hidup sehari-hari. Pasien juga mengatakan tidak

pernah berolahraga, tidak pernah melakukan terapi alternatif lainnya. Sedangkan 3 pasien lainnya mendapati hasil pemeriksaan tekanan darah yang tergolong normal di angka 120/80 mmHg, dimana pasien rutin mengkonsumsi obat, rutin berolahraga, rutin mengkonsumsi buah dan rutin melakukan jalan sehat di pagi hari. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa lansia penderita hipertensi mengetahui cara pengelolaan hipertensi hanya secara farmakologis saja tanpa adanya pengelolaan secara non-farmakologis.

Berdasarkan uraian diatas dan didukung dari penelitian sebelumnya bahwa latihan fisik *Brisk Walking* dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo”

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia penderita hipertensi di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan *brisk walking exercise* di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah dilakukan *brisk walking exercise* di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo.

- c. Menganalisis Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap perubahan tekanan darah lansia di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Manfaat dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai penatalaksanaan non-farmakologi penyakit hipertensi, khususnya mengenai *brisk walking exercise* sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Lansia dalam menangani masalah hipertensi menggunakan terapi non-farmakologi yaitu *brisk walking exercise*.

- b. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan Institusi mampu memberikan output yang dapat digunakan oleh peneliti lainnya untuk mengembangkan penelitian dan dapat bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

- c. Manfaat Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi dan sebagai terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan Lansia di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo.

- d. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media untuk menambah wawasan, pengalaman secara nyata, dan pengetahuan penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh dari penelitian pengaruh *brisk walking exercise* terhadap nilai tekanan darah.

e. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur penelitian selanjutnya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Untuk menentukan keaslian dari penelitian dan berdasarkan pengetahuan peneliti sebagai penulis penelitian dengan judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo”, penulis yakin tidak ada penelitian lain yang mempunyai judul yang sama dengan saya, namun ada penelitian yang serupa dengan penelitian yang saya ambil, seperti :

Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Mas’adah, Dinda Ayu Wiantari, Ridawati Sulaeman, (2021)	Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Metode yang digunakan yaitu <i>One Group Pretest-Posttest</i> .	Dalam penelitian Mas’adah sasaran penelitian ditujukan pada penderita hipertensi dengan rentan umur >18-45 tahun, sedangkan sasaran peneliti yaitu lansia berjenis kelamin perempuan dengan hipertensi.
2	Anak Agung Sayu Risma Kusuma Dewi, V.M. Endang S.P. Rahayu, IGA Ari Rasdini, I Dewa Putu Gede Putra Yasa, (2022)	Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Intervensi yang diberikan sama yaitu <i>Brisk Walking Exercise</i> dan metode penelitian.	Perbedaan terletak pada metode penelitian dimana peneliti terdahulu menggunakan rancangan <i>nonequivalent control group design</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>one group pre test-post test</i> . perbedaan kedua berada pada teknik pemilihan sampling dimana peneliti terdahulu menggunakan <i>simple random sampling</i> , sedangkan peneliti sekarang menggunakan <i>purposive sampling</i> .
3	Diajeng Lestari, Dwi Tita	Pengaruh Teknik <i>Brisk</i>	Persamaan pada	Perbedaan terletak pada metode penelitian dimana

Septi Handayani, Diyah Tepi Rahmawati, (2022)	<i>Walking Exercise</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sambirejo Kabupaten Rejang Lebong	penelitian ini terletak pada intervensi yang diberikan yaitu <i>brisk walking exercise</i> . Persamaan kedua pada teknik pemilihan sampling menggunakan teknik purposive sampling.	peneliti terdahulu menggunakan <i>pre post test design with control group</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>one group pre test post test</i> .
---	---	---	--

Dari hasil keaslian yang saya buat, kebaruan penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Nusa Indah Kabupaten Sukoharjo”. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus sasarannya yaitu lansia dengan jenis kelamin perempuan di Posyandu Nusa Indah yang merupakan wilayah yang menduduki prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Grogol.