

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sistem Kardiovaskuler mempunyai beberapa komponen, komponen yang tidak kalah penting yaitu jantung. Organ ini yang paling berperan dalam urusan tekanan darah dalam pembuluh darah, jantung merupakan gumpalan otot yang dapat memompa darah ke seluruh tubuh. Pembuluh darah terdiri atas pembuluh darah vena dan pembuluh darah arteri. Arteri adalah pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung sementara vena merupakan pembuluh darah balik dari jantung ke seluruh tubuh, jantung berfungsi sebagai pompa ganda, di dalam tubuh memiliki sistem canggihuntuk mengendalikan tekanan darah, pengendalian dilakukan oleh ginjal. (Ulfah, 2014)

Ginjal mengendalikan tekanan darah melalui berbagai cara, yaitu jika tekanan darah meningkat, ginjal akan menambah pengeluaran garam dan air, yang akan menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikn tekanan darah ke normal, sistem saraf otonom (bagian dari sistem saraf yang mengatur berbagai fungsi tubuh secara otomatis). Peningkatan tekanan darah selama respon *fight-or-flight* (reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar), meningkatkan kecepatan dan kekuatan denyut jantung, juga mempersempit sebagian besar arteriola, tetapi memperlebar arteriola di daerah tertentu dan mengurangi

pembuangan air dan garam oleh ginjal sehingga akan meningkatkan volume darah dalam tubuh dan terjadi kenaikan tekanan darah atau hipertensi (Larasati, 2014).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang menyebabkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian /mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang kembali ke jantung. Insiden hipertensi di hampir semua negara menunjukkan angka yang cukup tinggi.

Di dunia pada tahun 2010 terdapat 285 juta penderita hipertensi, tahun 2000 kejadian hipertensi mencapai 639 juta dan tahun 2025 diperkirakan 1,15 milyar kasus (Armilawaty, Amalia & Amirudin, 2007). Satu dari lima pria di Indonesia berusia antara 35 sampai 44 tahun memiliki tekanan darah yang tinggi. Angka prerolensi tersebut menjadi dua kali lipat pada usia antara 45-54 tahun mengidap penyakit ini. Pada usia 65-74 tahun, prevalensinya menjadi lebih tinggi lagi, sekitar 60 persen menderita hipertensi diderita oleh lansia (Lanny, 2006).

Data yang di rilis World Health Organisations (WHO) penurunan tekanan darah yang tidak sesuai target kendali yaitu di bawah 140/90 mmHg dan lebih rendah lagi kalau didapatkan faktor resiko lainnya dapat mengakibatkan kerusakan ginjal dan otak (Pinzon, 2009).

Penyakit Hipertensi akan menjadi masalah apabila tekanan

darah tersebut persisten, karena hal ini membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (otak dan jantung) menjadi tegang.

Pengobatan Hipertensi terdapat farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik berupa olahraga ringan seperti berjalan selama 30-60 dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Sudjaswandi dkk, 2003).

Aktivitas fisik yang ringan adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Sedangkan kegiatan olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati, 2002). Latihan aktivitas fisik seperti jalan pagi hari cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot (Kowalski, 2010).

Riset kesehatan dasar tahun 2014 mengungkapkan banyaknya penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan dari hasil pengukuran pada umur lebih dari 60 tahun sebesar 31,5% yang ada di wilayah kelurahan Joyotakan jadi cakupan tenaga kesehatan hanya sejumlah 60,5% , sebagian besar 69,5% kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh penerapan jalan pagi pada lansia terhadap

penurunan tekanan darah tinggi di Kelurahan Joyotakan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan jalan pagi

C. Tujuan Penulisan

Tujuan umum

Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan jalan kaki pagi terhadap penurunan tekanan darah di Kelurahan Joyotakan.

Tujuan khusus

- a Mampu melakukan pengkajian pada lansia yang menderita Hipertensi
- b Mampu menganalisis data yang didapatkan pada saat pengkajian.
- c Mampu menetapkan hasil penelitian berdasarkan hasil analisis data.
- d Mampu melakukan tindakan keperawatan sesuai dengan masalah keperawatan yang sudah ditetapkan.
- e Mampu membantu keluarga dalam melaksanakan lima fungsi kesehatan keluarga antara lain mengenal masalah, mengambil keputusan, merawat anggota keluarga yang sakit terutama pada anak, modifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada serta mengimplementasikan tindakan keperawatan berupa jalan kaki pagi untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia
- f Mampu mengevaluasi hasil akhir dari sebelum dilakukan tindakan jalan kaki pagi dan sesudah dilakukan tindakan jalan kaki pagi
- g Mampu memberikan pembahasan secara rinci, berdasarkan fakta, opini dari hasil penelitian

h Mampu memberikan alternatif pemecahan masalah mengenai kesenjangan antara asuhan keperawatan anak dengan teori-teori terkait.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi responden

Sebagai tindakan alternate yang mudah dan sederhana yaitu jalan kaki pagi kepada responden yang menderita hipertensi agar dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan tindakan untuk mengurangi tekanan darah.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan yang paling utama keahlian dalam penanganan hipertensi dengan cara sederhana dan mudah dan biasa dilakukan setiap paginya oleh masyarakat khususnya pada penderita hipertensi tentang penerapan jalan kaki dapat dijadikan masyarakat sebagai salah satu pilihan terapi yang tepat bagi penderita hipertensi.

3. Bagi penulis

Diharapkan peneliti mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kegiatan belajar mengajar dengan pengalaman yang nyata dalam melaksanakan penelitian, terutama tentang penerapan jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.