

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Muttaqin, A 2009:53)

Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey (NHNES)*, insiden hipertensi pada orang dewasa di Amerika tahun 2010-2012 adalah sekitar 39-51%, yang berarti terdapat bahwa 58-65 juta orang menderita hipertensi, dan terjadi peningkatan 15 juta dari data NHNES III. WHO (*World Health Organization*) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang.

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 31,7% dari populasi usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke. Sedangkan sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Hipertensi sebagai penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Riskesmas, 2010).

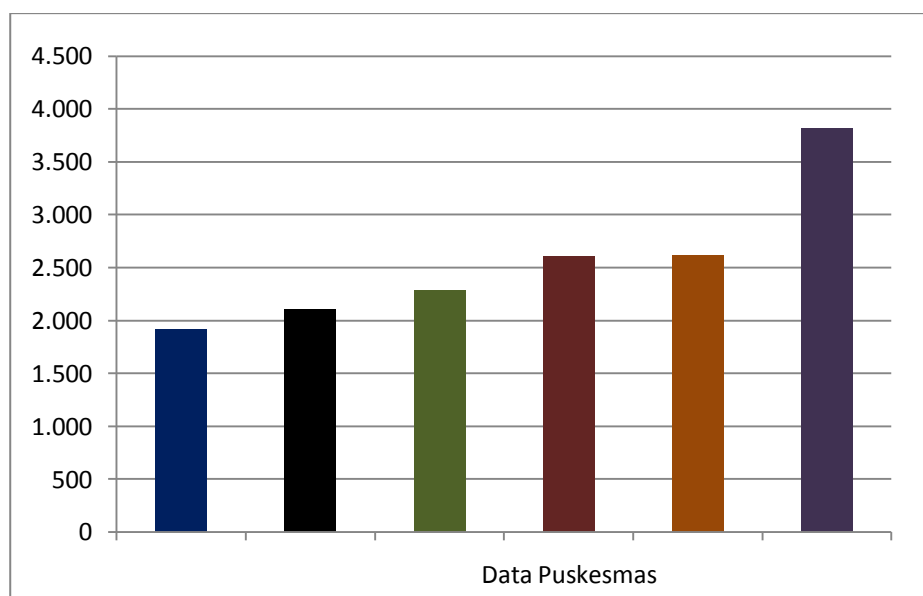
Menurut data kesehatan di Puskesmas Kota Surakarta (2016) menunjukkan hipertensi termasuk angka yang cukup tinggi. Ada 17 puskesmas wilayah Surakarta yang menderita hipertensi. Dari 17 wilayah di kota Surakarta tersebut yang memiliki angka penderita hipertensi nya lebih

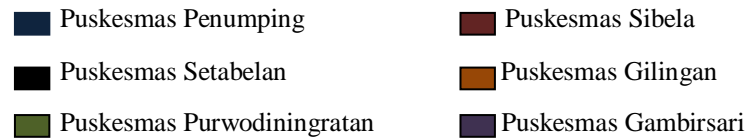
tinggi antara lain, Puskesmas Penumping 1.925 orang, Puskesmas Setabelan 2.106 orang, Puskesmas Purwodiningratan 2.286 orang, Puskesmas Sibela 2.613 orang, Puskesmas Gilingan 2.616 orang, Puskesmas Gambirsari 3.816 orang. Data di atas merupakan angka kejadian penderita hipertensi di wilayah kota Surakarta dari 17 Puskesmas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sukarmin, dkk, 2013) yang berjudul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi” Di Unit Rawat Jalan Wilayah Kudus pada tahun 2013. Diketahui rata-rata tekanan darah *sistolik* pada lansia sebelum dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise* 153,24 mmHg dan rata-rata tekanan darah *diastolik* adalah 94,48. Sedangkan setelah dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise* turun menjadi rata-rata tekanan darah *sistolik* 148,19 mmHg dan tekanan darah *diastolik* adalah 90,05 mmHg dimana pasien diberikan penerapan *Brisk Walkineg Exercise* selama 4 kali dalam 2 minggu.

Berdasarkan penderita hipertensi di wilayah Surakarta tahun 2016 terdapat hasil sebagai berikut :

Grafik Penderita Hipertensi di Puskesmas Surakarta tahun 2016





Berdasarkan grafik di atas grafik tertinggi di wilayah Surakarta terdapat di Puskesmas Gambirsari pada periode (2016) yang menderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari tercatat sebanyak 3.816.

Penatalaksanaan Hipertensi bertumpu pada pilar pengobatan standar dan merubah gaya hidup yang meliputi mengatur pola makan, mengatur koping stress, mengatur pola aktivitas, menghindari alkohol, dan rokok. Penalaksanaan hipertensi dengan obat saat ini memang telah mengalami kemajuan, tetapi terdapat banyak laporan yang menyampaikan bahwa penderita yang datang ke RS akan datang lagi dengan keluhan tekanan darahnya tidak mengalami penurunan bermakna meskipun sudah diobati (Dalimartha, 2008). Penerapan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) merupakan salah satu bentuk latihan aerobik merupakan bentuk latihan sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan tehnik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihannya adalah latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan peggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Koalski, 2010:111).

Tabel 1.1 Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi Penerapan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat)

| Kelompok | Mean | SD | SE | P |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|
| Intervensi | | | | |
| TD Sistolik | | | | |
| Sebelum | 153,24 | 2,982 | 0,651 | 0,000* |
| Sesudah | 148,19 | 4,297 | 0,938 | |
| Selisih | 5,048 | 5,172 | 1,129 | |
| TD Diastolik | | | | |
| Sebelum | 94,48 | 3,311 | 0,722 | 0,000* |
| Sesudah | 90,05 | 3,514 | 0,767 | |
| Selisih | 4,429 | 3,340 | 0,729 | |

Hasil studi pendahuluan data yang diperoleh dari Puskesmas Gambirsari pada periode (2016) yang menderita hipertensi di Dusun Gambirsari tercatat sebanyak 3.816, angka tersebut menunjukkan tingkat hipertensi di Dusun Gambirsari merupakan urutan pertama (Puskesmas Gambirsari, 2016). Hasil wawancara yang dilakukan pada 5 orang penderita belum mengetahui bahwa jalan cepat dapat menurunkan tekanan darah untuk itu penulis tertarik melakukan “Penerapan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) untuk menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Gambirsari”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan yaitu apakah penerapan ”*Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mendiskripsikan hasil latihan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan latihan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat)
- b. Mendeskripsikan tekanan darah sesudah dilakukan latihan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat)
- c. Mendiskripsikan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah setelah dilakukan latihan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat)

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penerapan jalan cepat dapat dijadikan sumber informasi dan dijadikan salah satu pilihan olahraga untuk menurunkan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan olahraga yang tepat bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Surakarta

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa keperawatan Stikes 'Aisyiyah Surakarta dalam mempelajari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi

4. Bagi Penulis

Mendapat pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi. Serta dapat menerapkan standar asuhan keperawatan untuk pengembangan praktik keperawatan