

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan yang terjadi di dalam pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah melalui pembuluh darah terhambat sampai jaringan yang membutuhkannya. Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya yaitu untuk sistolik lebih dari 140 mmHg dan untuk tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Sukarmin, 2013).

Insidensi hipertensi terjadi hampir di semua wilayah negara yang ada di dunia ini baik pada jenis kelamin laki-laki maupun pada perempuan, dan hampir di setiap negara menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi cukup tinggi. Banyak masyarakat yang terkena penyakit hipertensi bertumpu pada pengobatan dan merubah gaya hidup yang meliputi mengatur pola makan, mengatur coping stress, mengatur pola istirahat, mengatur pola aktivitas, menghindari alkohol, menghindari rokok. Penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan obat memang sudah mengalami banyak kemajuan, akan tetapi banyak laporan yang ada di masyarakat menyampaikan bahwa penderita yang datang di rumah sakit akan datang lagi dengan keluhan bahwa tekanan darahnya yang tinggi tidak juga mengalami penurunan yang bermakna meskipun sudah diobati dengan menggunakan obat farmakologis. Tidak hanya dengan menggunakan obat-obatan farmakologis, sebagian besar masyarakat juga merubah gaya hidup yang sesuai agar tidak mengalami peningkatan keparahan dari hipertensi atau komplikasi lainnya (Dalimartha, dikutip dalam Sukarmin, 2013)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk di dunia. Jumlah penderita

hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Sedangkan untuk wilayah di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk yang berumur >18 tahun. Di Indonesia yang mengalami hipertensi mencapai 658.201. Presentase tertinggi di daerah Sulawesi Utara dengan presentasi 13,21%. Presentase daerah Papua 4,39%, sedangkan Jawa Tengah 8,17%. Presentase hipertensi tertinggi di Jawa Tengah ialah Kabupaten Tegal dengan presentase 18,64% dan presentase terendah ialah Kabupaten Pekalongan dengan presentase 8,62%, sedangkan untuk kota Surakarta 14,91% (Riskesdas, 2018).

Penyakit hipertensi sulit disadari oleh seseorang karena penyakit hipertensi tidak memiliki gejala yang khusus. Gejala-gejala yang muncul yang mudah diamati antara lain terjadi pada gejala yang ringan. Gejala ringan yang mudah diamati diantaranya meliputi pusing atau sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal atau nyeri, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mimisan (Fauzi, 2014).

Hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah secara teratur. Penderita penyakit hipertensi apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan resiko yang sangat besar untuk meninggal karena komplikasi pada kardiovaskuler seperti pada otak menyebabkan stroke, pada mata menyebabkan retinopati, hipertensi dapat menimbulkan kebutaan, pada jantung dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, pada ginjal dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal kronik atau gagal ginjal terminal (Fauzi, 2014).

Penyakit hipertensi dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk penanganan hipertensi dengan terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi obat diuretik, beta-blockers, calcium channel blockers. Sedangkan untuk penanganan hipertensi

nonfarmakologis yaitu dengan merubah gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah yaitu diantaranya dengan menurunkan berat badan apabila mengalami obesitas, makanan, olahraga rutin, mengurangi asupan garam dan alkohol. Salah satu olahraga yang dapat membantu menurunkan tekanan darah yaitu *brisk walking exercise* (Rilantono, 2015).

Brisk walking exercise (jalan cepat) sebagai salah satu bentuk latihan aerobik merupakan bentuk latihan aktifitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 15-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. Latihan ini dilakukan selama 2 minggu (4 hari per minggu, istirahat 2 hari kemudian dilanjutkan latihan lagi). Kelebihannya adalah latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan penggunaan lemak dan glukosa (Kowalski, dikutip dalam Sukarmin, 2013).

Berdasarkan penelitian (Tsai, dkk., 2004) sebelumnya yang berjudul “Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” menyatakan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok kontrol dan hipertensi sebelum dan sesudah hipertensi menunjukkan adanya perbedaan, selisih rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dan selisih rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah *brisk walking exercise* menunjukkan perbedaan yang signifikan juga (Sukarmin, 2013).

Brisk walking Exercise (jalan cepat) berperan penting untuk menjaga kestabilan tekanan darah terutama pada orang yang menderita hipertensi. Apabila latihan ini dilakukan secara teratur dalam kurun waktu tertentu akan menyebabkan tekanan darah dalam tubuh menjadi terkontrol. *Brisk walking exercise* (jalan cepat) dapat menjadi latihan rutin untuk menjaga tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi, karena

terapi ini merupakan terapi yang tergolong mudah dan tidak terlalu berat bagi orang dewasa penderita hipertensi (Sukarmin, 2013).

Dengan membaca maka kita akan dapat mengetahui tentang informasi atau suatu ilmu pengetahuan. Membaca merupakan sumber informasi atau ilmu, dengan menggunakan media poster akan lebih menarik masyarakat untuk membacanya karena menggunakan media poster akan lebih menarik. Alasan penulis menggunakan luaran poster yaitu dapat menarik seseorang untuk membacanya karena dengan desain dan gambarnya yang bagus akan membuat seseorang melihat bahkan membacanya. Selain itu poster berisikan tentang informasi-informasi penting dan gambar ilustrasi sehingga lebih mudah untuk dipahami. Poster bersifat informatif, dengan desain yang menarik sehingga menarik masyarakat untuk membacanya, selain itu poster sebagai media pembelajaran efektif yang berisikan informasi-informasi yang lebih mudah untuk dimengerti. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sumartono (2018) yang berjudul “Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan” menyimpulkan bahwa menggunakan media poster menarik untuk dibaca dan dimengerti oleh masyarakat. Tujuan dari poster ini adalah mendeskripsikan hasil penerapan *brisk walking exercise* (jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah pada orang dewasa penderita hipertensi. Manfaat untuk masyarakat luas yaitu dapat memberikan suatu informasi atau mengenai pengetahuan yang ingin disampaikan melalui media poster yaitu agar masyarakat dapat mengetahui manfaat dari *brisk walking exercise* bagi penderita hipertensi (Dityatulloh, dkk., 2018).