

BAB I

PENDAHULUAN

Menurut Dinas Kesehatan Kota (DKK) Surakarta (2017), jumlah kasus hipertensi pada tahun 2017 mencapai 63.001 orang penderita hipertensi, diperoleh informasi bahwa ada beberapa puskesmas yang memiliki jumlah penderita hipertensi cukup tinggi.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi di Indonesia hipertensi secara nasional (34,1%), jika dibanding hasil riskesdes tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka pravalensi sebesar (8,3%), namun hal ini tetap perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit degenerative antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Iswahyuni, 2017). Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar setiap hari (Puspitasari *et all*, 2017). Aktivitas fisik jalan kaki adalah gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian (Anam, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian (Iswahyuni, 2017) bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, semakin aktif aktivitas fisiknya maka semakin normal tekanan darah baik pada hipertensi systole dan diastole.

Penelitian (Wahyuni, 2014) diketahui bahwa berjalan kaki memiliki manfaat yang cukup baik terhadap peningkatan kemampuan kesegaran jasmani bagi lansia, banyak catatan positif tentang manfaat jalan kaki khususnya bagi lansia diantaranya dapat menurunkan resiko stroke, osteoporosis, hipertensi dan penyakit sistem respirasi.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hiper artinya berlebihan, sedangkan tensi artinya tekanan atau tegangan. Untuk itu, hipertensi merupakan tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya (Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Menurut Ignatavicius yang dikutip oleh udjianti (2010) mengatakan bahwa hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan atau tekanan diastolic diatas 90 mmHg yang terjadi pada seorang klien.

Hipertensi merupakan suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (Barbara Hearrison). Tekanan darah berfluktuasi dalam batas – batas tertentu, tergantung pada posisi tubuh, usia, dan tingkat stress.

Jadi, hipertensi merupakan tekanan drah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia dan gejala yang timbul. Namun, secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg.

Berdasarkan data masalah diatas, maka penulis tertarik ingin memberikan judul “ peningkatan pengetahuan aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan menggunakan media booklet”.

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media booklet tentang peningkatan pengetahuan aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Tujuan laporan ilmiah tugas akhir ini yaitu memberikan pengetahuan tentang aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Booklet ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi penderita hipertensi

Memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya kepada para penderita hipertensi mengenai pengaruh aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian booklet tentang aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi

Menambah wacana dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya pengaruh aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.