

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal dengan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg (Nurarif dan Kusuma, 2016). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada gejala khusus pada hipertensi. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer sehingga orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2018).

*World Health Organization (WHO)* menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi berada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dengan 1/3 populasinya menderita hipertensi (Kemenkes, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), kasus hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak di Indonesia yakni mencapai 34,1%, terjadi peningkatan 8,3 % kasus hipertensi dari tahun 2013 ke tahun 2018 dan sebagian besar kasus-kasus hipertensi di masyarakat belum terdeteksi. Data pada Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2018 memperlihatkan provinsi Jawa Tengah menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular, yaitu 57,1%. Jumlah penduduk berisiko (diatas 15 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah tercatat 9,1 juta orang. Hasil pengukuran tekanan darah 1,4 juta orang dinyatakan mengidap hipertensi. Penderita perempuan sebesar 15,8% dan lebih tinggi dibanding laki-laki. Kabupaten Batang dengan 18,9% adalah tertinggi dan Tegal adalah terendah (2,8%). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo

sebesar 3,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018). Berdasarkan hasil laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo prevalensi angka kejadian hipertensi di Sukoharjo menduduki peringkat ke-19 di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021 sebanyak 115.801 jiwa. (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2021).

Hipertensi perlu mendapat perhatian khusus karena dampaknya membahayakan keselamatan jiwa. Hipertensi yang tidak segera diatasi dengan baik dapat berujung pada kematian karena tekanan darah yang sangat tinggi yang dipicu oleh hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius yaitu penyakit jantung koroner maupun stroke (Santosa, 2016). Masalah ini harus diwaspadai mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian. Penyebab hipertensi di atas karena kemunduran fungsi kerja tubuh (Ansar *et al.*, 2019). Sedangkan olahraga yang kurang merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan yang diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global Masalah ini harus diwaspadai mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian. (Iswahyuni, 2017).

Masyarakat saat ini banyak yang belum mengetahui cara mengontrol hipertensi dengan benar. Hipertensi dapat dikontrol dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Tingkat aktivitas merupakan salah satu cara mengontrol hipertensi non farmakologi jika dilakukan secara rutin dan teratur, apalagi jaman sekarang teknologi semakin canggih yang membuat orang semakin malas untuk beraktifitas, ini merupakan resiko utama peningkatan tekanan darah (Ramadhan, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi lebih mengacu pada pengobatan medis farmakologis dengan minum obat namun sebenarnya hipertensi bisa dikontrol menggunakan pengobatan non farmakologis. Teknik non farmakologis juga mampu menurunkan tekanan darah salah satunya adalah dengan *brisk walking exercise* (Afriwardi, 2020).

*Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik

dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6km/jam. Kelebihan latihan ini adalah latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecah anglikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa (Kowalski, 2021). *Brisk walking exercise* juga berdampak pada penurunan risiko mortalitas dan morbiditas pasien hipertensi yang melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa betaendorphin yang dapat menurunkan stress serta tingkat keamanan penerapan *brisk walking exercise* pada semua tingkat umur penderita hipertensi (Sukarmin *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan Ika, 2019 didapatkan hasil setelah dilakukan *Brisk walking exercise* bahwa terdapat penurunan darah sebelum dilakukan dengan tekanan darah sistolik 150 mmHg menjadi 140 mmHg, tekanan darah diastolik 77-99 mmHg menjadi 74-92 mmHg sehingga ada pengaruh signifikan latihan *Brisk walking* terhadap tekanan darah. *Brisk walking exercise* akan mempercepat aliran darah koroner ke jantung. Dengan demikian, kecukupan oksigen otot jantung terpenuhi dan resistensi arteri juga akan berkurang yang pada akhirnya dapat memperlancar aliran darah. Hasil akhirnya, tekanan darah cenderung lebih rendah dan perlengketan sel yang bisa menyebabkan penggumpalan darah juga akan berkurang. Hasil penelitian ini terbukti bahwa teknik *Brisik walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ( Ika, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Mojolaban menduduki peringkat ke 1 di Kabupaten Sukoharjo sebanyak 21.576 jiwa. Di Desa Kalipelang terdapat 11 orang yang mengalami hipertensi. Hasil wawancara ke 11 responden mengatakan belum pernah mendapatkan dan belum mengetahui teknik *Brisk walking exercise* atau latihan jalan cepat. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *Brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita

hipertensi di Desa Kalipelang, Demakan, Mojolaban, Sukoharjo.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah "Bagaimana Penerapan *Brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalipelang?"

## **C. Tujuan Penerapan**

### 1. Tujuan umum

Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan *Brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi Di Desa Kalipelang.

### 2. Tujuan khusus

- a) Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum penerapan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi.
- b) Mendiskripsikan hasil pengamatan sesudah penerapan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi.
- c) Mendiskripsikan perbedaan perkembangan tekanan darah pada ke dua responden hipertensi sebelum dan sesudah penerapan *brisk walking exercise*.

## **D. Manfaat Penerapan**

Penerapan ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

### 1. Bagi masyarakat

Penderita hipertensi dapat melakukan secara mandiri dan dapat mengontrol tekanan darah setelah mengetahui manfaat *brisk walking exercise* atau latihan jalan cepat.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai salah satu sumber informasi untuk pelaksanaan penerapan bidang keperawatan tentang tindakan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi dan dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan pada masa mendatang.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan *Brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada hipertensi.

4. Bagi Penulis

Penulis mendapatkan pengetahuan, ketrampilan yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan teknik *Brisk Walking Exercise* (Latihan jalan cepat).