

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah seseorang yang berusia > 18 tahun diukur dengan hasil sistolik > 140 dan diastolik > 90. Jantung harus bekerja lebih keras dalam keadaan ini untuk memompa darah melalui pembuluh darah tubuh. (Sari & Purwono, 2022). Hipertensi atau yang biasa disebut dengan *silent killer* karena sulit untuk dideteksi dan dikelola. Hal ini karena penderita hipertensi biasanya tidak memiliki gejala apapun, atau memiliki gejala yang ringan. Hipertensi cenderung merusak organ tubuh, seperti jantung (70% penderita hipertensi akan merusak jantung), ginjal, otak, mata, dan organ lainnya (Susanto & Wibowo, 2022).

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang dapat dijumpai, tekanan sistolik atau yang disebut dengan tekanan atas termasuk keadaan yang menyatakan pembuluh arteri saat jantung berdenyut atau berdetak, sementara tekanan diastolik atau yang disebut tekanan bawah termasuk suatu keadaan tekanan jantung beristirahat diantara saat melakukan pemompaan. Jantung yang bekerja keras dalam memompa darah untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dan oksigen didalam tubuh dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Hasmi, 2021).

Kasus hipertensi menurut data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025 akan diperkirakan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Sonhaji *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021). Hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak di Indonesia dengan prevalensi

mencapai 34,1% terjadi peningkatan 8,3% kasus hipertensi dari tahun 2013 ke tahun 2018 dan sebagian besar kasus-kasus hipertensi dimasyarakat belum terdeteksi.

Data pada Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022 memperlihatkan provinsi Jawa Tengah menempati penyakit hipertensi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular, yaitu 76,5%. Hasil pengukuran tekanan darah (diatas 15 tahun) terdapat 8,5 juta orang atau sebesar 29,3% dinyatakan mengidap tekanan darah tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Berdasarkan hasil laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo prevalensi angka kejadian hipertensi di Sukoharjo menduduki peringkat ke-29 di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 139.114 jiwa atau sebesar 52,7%. Pada tahun 2023 penderita hipertensi di Sukoharjo mengalami peningkatan mencapai 212.188 orang atau 79,76%, pada penderita laki-laki sebanyak 97.997 orang dan perempuan 114.191 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan Sukoharjo tahun 2023 ditemukan data bahwa Kecamatan Grogol menduduki peringkat ke-1 sebanyak 32.851 jiwa yang mengalami hipertensi. Data yang ditemukan pada Desember 2023 di Puskesmas Grogol diperoleh Kelurahan Cemani menduduki peringkat ke-1 dengan sebanyak 5.990 jiwa yang mengalami hipertensi.

Tabel 1.1. Penderita Hipertensi di Kecamatan Grogol 2023

Wilayah	L	P	Total
Pandeyan	799	511	1.310
Telukon	1.789	2.211	4.000
Parangjoro	1.131	1.299	2.430
Pondok	1.112	1.318	2.430
Langenharjo	1.291	1.348	2.639
Madegondo	1.123	1.399	2.522
Grogol	79	99	178
Kadokan	97	1.001	1.098
Gedangan	1.122	1.781	2.903
Kwarasan	1.411	1.152	2.563
Sanggrahan	1.299	1.691	2.990
Manang	1.189	1.459	2.648
Banaran	1.179	1.581	2.760
Cemani	2.991	2.999	5.990
Total	16.612	19.849	35.468

Sumber : Puskesmas Grogol, 2023

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, diantaranya dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Contoh faktor hipertensi yang tidak dapat dikendalikan yaitu faktor usia dan genetik. Faktor hipertensi yang dapat dikendalikan diantaranya obesitas, gaya hidup, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan manajemen stress (Nurbaiti & Yuliana, 2020). Banyak masyarakat yang belum mengerti cara mengontrol hipertensi dengan benar. Terapi hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang mengandung antihipertensive, sedangkan terapi non farmakologis yaitu pengobatan yang berasal dari bahan-bahan alami, terapi musik, relaksasi, aromaterapi, hidroterapi dan juga terapi olahraga (*exercise*) yaitu dengan latihan relaksasi dengan metode latihan aerobik berupa *Brisk walking exercise* yang direkomendasikan oleh 3 *European and American Hypertension Guidelines* untuk menurunkan tekanan darah (Dede Azim *et al.*, 2023).

Penderita hipertensi mendapat banyak pilihan olahraga yang dianjurkan baik dari WHO atau organisasi kesehatan lainnya guna mengendalikan tekanan darah. Pelatihan aerobik menjadi salah satu kategori kegiatan yang dianjurkan. Pelatihan aerobik sendiri melingkupi banyak jenis olahraga diantaranya jalan cepat, bersepeda, jogging dan berenang dengan durasi minimal 30 menit dalam 3 hari berturut turut dalam seminggu. Jenis olahraga lain pun boleh dilakukan dengan frekuensi 3 – 5 kali perminggu selama 30 – 60 menit dengan intensitas 70% jenis olahraga kategori aerobik (Julistyannya & Chanif, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi lebih mengacu pada pengobatan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah dengan *brisk walking exercise* (Afriwardi, 2020).

Brisk walking exercise merupakan salah satu bentuk aerobik dengan latihan aktivitas secara rutin pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 30 menit dilakukan 4x/minggu dalam 2 minggu dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam (Hasnawati & Nahidloh, 2021).

Olahraga dengan intensitas sedang menurut *The American College of Sports Medicine*, seperti berjalan cepat dapat menurunkan mortalitas penderita hipertensi. *Brisk Walking Exercise* ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa, dengan menurunnya tekanan darah (Kowalski, 2021).

Penelitian yang dilakukan Leli dan Wahyuni, 2023 didapatkan hasil setelah dilakukan *brisk walking exercise* terdapat perubahan tekanan darah. Sebelum dilakukan dengan tekanan darah sistolik 145 mmHg menjadi 125 mmHg, tekanan darah diastolik 95 mmHg menjadi 85 mmHg, sehingga ada pengaruh signifikan latihan *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah (Herawati & Wahyuni, 2023). Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewi, 2022 tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada hipertensi di puskesmas Denpasar Utara dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan sebelum diberikan *brisk walking exercise* tidak ada perbedaan tekanan darah, sedangkan setelah diberikan *brisk walking exercise* terdapat perbedaan hasil tekanan darah (Dewi *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan data yang di dapat dari Puskesmas Grogol 2023 mengatakan bahwa kelurahan Cemani menduduki peringkat ke-1 dengan sebanyak 5.990 jiwa yang mengalami hipertensi. Di desa Cemani Lama terdapat 13 orang yang mengalami hipertensi dengan hasil wawancara dari 13 responden mengatakan belum pernah mendapatkan dan belum mengetahui mengenai teknik *Brisk walking exercise* atau teknik latihan jalan cepat.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Cemani Lama, Sukoharjo.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penerapan

1. Tujuan Umum

Mengetahui keefektifan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Cemani Lama, Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

a. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Cemani Lama, Sukoharjo.

b. Mendiskripsikan tekanan darah sesudah Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Cemani Lama, Sukoharjo.

c. Mendiskripsikan perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Cemani Lama, Sukoharjo.

D. Manfaat Penerapan

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca tentang penanganan hipertensi secara mandiri dengan *brisk walking exercise*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui *brisk walking exercise* dan diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pustaka dan sumber informasi bagi pembaca.

3. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan teknik *brisk walking exercise* (latihan jalan cepat).