

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan risiko morbiditas atau mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ target (jantung, ginjal, otak, dan mata). (Brunner & Suddarth, 2013)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140 mmHg (tekanan darah yang diukur dengan tensimeter dan terdengar sebagai denyutan pertama), sedangkan tekanan darah diastolic 90 mmHg (denyutan paling akhir saat diperiksa dengan tensimeter). Atau secara singkat, hipertensi terjadi apabila tekanan darah >140/90 mmHg (Sofro & Anurogo, 2013). Seseorang yang hipertensi akan mengalami keluhan seperti sakit kepala, pandangan kabur, sesak nafas dan bahkan pada penderita hipertensi berat bisa mengalami penurunan kesadaran.(Herlambang, 2013)

Negara India merupakan salah satu Negara di dunia dengan proporsi hipertensi yang tertinggi yakni 49%. Sedangkan Negara dengan proporsi hipertensi terendah di Asia Tenggara sebesar 1% pada negara Maldives. (*World Health Organization*, 2013). Hipertensi merupakan salah satu kasus kardiovaskuler yang lebih banyak. Prevalensi hipertensi di Indonesia 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 tuberculosi, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. Riskesdas (2010) dalam Endang (2014)

Kasus tertinggi penyakit tidak menular tahun 2013 pada kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyakit Hipertensi Esensial, yaitu sebanyak 497.966 kasus (67,00%) menurun dibanding tahun 2012 (554.771 kasus/67,57 %). (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2013 : 30). Sedangkan jumlah kasus hipertensi esensial tahun 2013 di Surakarta mencapai 65.252 kasus Angka tersebut hampir sama dengan jumlah kasus tahun 2012 sebanyak 65.277 kasus (Profil Kesehatan Kota Surakarta, 2013:47). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus tertinggi dibandingkan dengan kasus penyakit tidak menular lainnya di Surakarta.

Penatalaksanaan hipertensi pada seharusnya bertumpu pada pilar pengobatan standard dan merubah gaya hidup yang meliputi diantaranya

berhenti merokok, menurunkan berat badan berlebih, mengurangi konsumsi alkohol berlebih, berolahraga atau melakukan latihan fisik secara teratur serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Sofro & Anurogo, 2013).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat ditanggulangi dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Salah satu penanganan secara non farmakologi dalam mengatasi hipertensi adalah olahraga jalan cepat yang diantaranya adalah *brisk walking exercise* (Herlambang, 2013).

Salah satu tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan *brisk walking exercise*. *Brisk walking exercise* atau disebut latihan jalan cepat adalah salah satu contoh latihan aerobik yang baik untuk penderita hipertensi, porsi latihan yang dapat diterapkan sampai 3-5kali seminggu dengan lama latihan 20-60 menit sekali latihan. Pada saat jalan kaki aktivitas gerak tubuh bisa menurunkan tekanan darah karena aktivitas ini dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Lama kelamaan pembuluh darah akan lemas dan rileks sehingga tekanan darah menurun. Olah raga ini juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas dan mengurangi asupan garam ke dalam tubuh (tubuh yang berkeringat akan mengeluarkan garam lewat kulit). Jalan kaki dapat menyebabkan aktivitas syaraf, reseptor hormone, dan produksi hormone tertentu menurun. Olahraga ini tergolong aman diterapkan pada pasien yang mengalami hipertensi (Herlambang, 2013).

Hasil dari penelitian pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah *brisk walking exercise* secara signifikan. Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi mungkin tidak hanya disebabkan oleh pengaruh *brisk walking exercise* saja akan tetapi diet rendah garam yang diberikan pada pasien hipertensi dan obat-obatan anti hipertensi juga turut berperan serta dalam menurunkan tekanan darah. Diet rendah garam yang di berikan pada pasien hipertensi pada kelompok control mungkin bersinergi dengan peningkatan pengeluaran ion natrium melalui keringat pada saat *brisk walking exercise* (Booth & Nowson, 2010).

Hasil dari penelitian *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah *brisk walking exercise* yaitu terjadi rata-rata penurunan tekanan sistolik 5,048 mmHg dan diastolic mengalami penurunan 4,429 mmHg pada kelompok intervensi (Endang, 2014).

Dari hasil pengkajian di Kelurahan Kerten Kecamatan Laweyan Kota Surakarta dari 15 responden yang di wawancara 6 diantaranya menderita hipertensi dan belum mendapat penanganan khusus *brisk walking exercise* dari pihak tenaga kesehatan setempat. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan aplikasi jurnal dalam asuhan keperawatan yang dituangkan dalam karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Ny. R dengan Hipertensi di Kelurahan Kerten Kecamatan Laweyan Kota Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Bagaimana pengaruh penerapan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. R dengan Hipertensi di Kelurahan Kerten Kecamatan Laweyan Kota Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Ny. R dengan hipertensi di Kelurahan Kerten, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan pada pasien dengan tekanan darah tinggi sebelum penerapan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah penerapan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi.
- c. Menganalisa perbedaan perkembangan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah penerapan *brisk walking exercise*.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan penerapan *brisk walking exercise* atau jalan cepat pada pasien hipertensi secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai salah satu sumber informasi dan referensi bagi pelaksanaan penelitian dalam bidang keperawatan tentang penerapan *brisk walking exercise* atau jalan cepat pada pasien hipertensi.

3. Bagi Penulis

Melalui penelitian ini peneliti dapat menerapkan ilmu yang di dapat selama pendidikan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang penerapan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi.