

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penyakit Hipertensi adalah suatu keadaan penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan naiknya tekanan darah sampai melampaui normal. Hipertensi dinyatakan dalam milimeter (mm) merkuri (Hg). Penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Triyanto, 2014)

Perkembangan pembangunan di zaman yang semakin canggih ini tidak selalu menguntungkan tetapi dapat merugikan terhadap kehidupan manusia. Perkembangan ini mengakibatkan perkembangan teknologi yang semakin maju, dapat ditandai dengan hidup yang serba mesin. Gaya hidup ini dapat dicirikan dengan gaya hidup yang merugikan. Manusia tidak lagi bekerja terlalu lelah. Manusia sekarang ini tidak lagi berjalan kaki apabila pergi kemana-mana tetapi dengan menggunakan alat transportasi seperti: mobil, sepeda motor, becak dan lain-lain. Bidang kesehatan menjelaskan banyaknya produk-produk makanan dan minuman yang bermunculan yang mengandung garam, lemak dan minuman alkohol yang tinggi (Surbakti, 2014).

Akibat dari pola gaya hidup ini, banyak orang tidak menggunakan bagian tubuhnya lagi untuk bergerak tetapi menggantinya dengan peralatan-peralatan elektronik dan transportasi sehingga mereka dikategorikan kurang aktivitas dalam bergerak. Kurangnya aktivitas bergerak maka tingkat kebugaran jasmaniah mereka akan menurun. Surbakti (2014), menyatakan bahwa “pada masyarakat modren saat ini manusia serba elektronik otomatis telah merampas sebahagian besarkerja jasmaniah yang bagi mereka nenekmoyang kita porsi utama mereka”. Pola

gaya hidup seperti ini dapat berdampak terhadap kesehatan yaitu berupa kegemukan, penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan bahkan sampai menderita kematian. Faktor kecanggihan tersebut sebagai penyebab dari penyakit tersebut dalam hal ini hipertensi adalah faktor keturunan, kegemukan, beban mental dan kerja, pola makan, merokok, mengkonsumsi minuman alkohol serta kurang aktivitas fisik dalam hal ini berolahraga (Surbakti, 2014).

Di Amerika, menurut National Health and Nutrition Examination Survey (NHNES) paling sedikit 30% pasien Hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang di obati menyapai target tekanan darah yang di ingin kan di bawah 140/90 mmHg. Penelitian di Amerika oleh American Hypertension Association ditemukan hanya 68% penderita hipertensi tahu bahwa mereka menderita penyakit tersebut, sisanya menyatakan tidak tahu. Di Amerika di perkirakan 30% penduduknya (\pm 50 juta jiwa) mederita tekanan darah tinggi (\geq 140/90 mmHg) dengan persentase biaya kesehatan cukup besar setiap tahunnya.

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun didunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015). Penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi (Depkes, 2017).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi Hiperetensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur \geq 18 tahun sebesar 25,8 persen, dimana angka tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Wilayah Jawa Tengah menempati urutan ke-10 dengan jumlah total (26,4%).

Untuk prevalensi Hipertensi menurut profil kesehatan provinsi Jawa Tengah 2016, Jumlah penduduk berisiko (> 18th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2016 tercatat sebanyak 5.292.052 atau 20,16 persen. kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi adalah Demak dan Jepara yaitu 100 persen dari yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Kabupaten/kota dengan persentase hipertensi terendah adalah Kendal yaitu 1.69 persen, diikuti Blora 2.25 persen, dan Rembang 2.39 persen. Kabupaten/kota yang tidak tersedia datanya ada 2 yaitu Purworejo dan Sukoharjo (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016).

Dinas Kesehatan Kota (DKK) Surakarta (2016) menyatakan, jumlah kasus hipertensi dalam tiga tahun terakhir (2011-2013) di Surakarta mencapai 143.365. berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan kota surakarta puskesmas yang memiliki jumlah penderita hipertensi yang tinggi, yaitu puskesmas Gambirsari Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta pada tahun 2016 diperoleh data sebanyak 3.616 penderita hipertensi.

Hipertensi dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fernando dimeo dkk pada tahun 2012 yang menyatakan bahwa salah satu pengobatan non farmakologis yaitu dengan berolahraga. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6 ± 12 mmHg dan diastolik sebesar 3 ± 7 mmHg pada penderita hipertensi yang resisten. Penelitian yang dilakukan oleh Surbakti pada tahun 2014 latihan jalan kaki 30 menit berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien penderita hipertensi. Penelitian juga dilakukan oleh Larisa Sabrina didapatkan sebanyak 63 orang responden memiliki tekanan darah terkontrol dengan presentase 61,8 % dan 39 orang responden dengan tekanan darah tidak terkontrol dengan presentase 38,2 %. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan berolahraga jalan kaki dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 penderita hipertensi di wilayah puskesmas Gambirsari Surakarta, 8 dari 10 penderita hipertensi mengatakan jika hipertensi itu muncul mereka mengatasinya dengan mengkonsumsi obat untuk pereda hipertensi, 2 mengatasinya dengan istirahat saja. 10 penderita hipertensi belum tau tentang manfaat jalan kaki 30 menit dan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan hipertensi. Selama ini mereka mengatasinya dengan minum obat dan istirahat saja.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah “ Bagaimanakah penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas gambirsari ?”

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di puskesmas gambirsari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan latihan jalan kaki 30 menit di puskesmas gambirsari.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah dilakukan latihan jalan kaki 30 menit di puskesmas gambirsari.
- c. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan latihan jalan kaki 30 menit di puskesmas gambirsari.

D. MANFAAT

1. Penulis

Menambah pengalaman dan melaksanakan aplikasi riset keperawatan tentang pengaruh penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Responden

Menambah pengetahuan dalam pengalaman hipertensi, dan dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Masyarakat

Membudayakan pengelolaan klien dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara sendiri.

4. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

- a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan keperawatan.

5. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan salah satu program kesehatan penerapan latihan jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.