

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan yang membutuhkannya (Sukarmin, 2013:33).

Brunner dan Suddarth (2013:310) mengatakan hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi juga menimbulkan risiko morbidity atau mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah organ target (jantung, ginjal, otak, dan mata)

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur > 18 tahun menurut Riskesdas (2018) presentase tertinggi di daerah Kalimantan Selatan dengan presentase 44,1%. Presentase daerah Papua sekitar 22,2% sedangkan Provinsi Jawa Tengah menduduki posisi ke empat dengan presentase 39,9%. Presentase hipertensi tertinggi di Jawa Tengah ialah Kabupaten Demak sebanyak 100,00% dan presentase terendah ialah Kabupaten Purworejo sebanyak 1.35%. Kabupaten Karanganyar menduduki peringkat ke dua belas sebanyak 13,50% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2016). Beberapa desa di Kabupaten Karanganyar salah satunya kelurahan Jatirejo terdapat penderita hipertensi di antaranya adalah desa Jatirejo dengan presentase 45%, desa Sembuh 20%, desa Ketro 5 % dan paling tinggi presentase desa Tanjung 56%.

Intervensi untuk mengurangi terjadinya hipertensi banyak dilakukan berbagai cara dengan farmakologis dan non farmakologis. Ardiansyah (2012:68) mengatakan cara yang dilakukan secara farmakologis adalah

dengan minum obat antihipertensi seperti reserpin 0,1-0,25mg, propranolol 10-20mg, kaptopril 12,5-25mg, nifedipin 5-10mg. Non farmakologis seperti berhenti merokok, berhenti mengonsumsi alkohol, mengendalikan stress, terapi herbal, senam yoga, diet rendah garam, terapi pijat dan olahraga yang bersifat aerobik misalnya jogging, bersepeda, renang jalan kaki atau *brisk walking* (Dalimartha dalam Ayu, 2016).

Brisk walking exercise (jalan cepat) sebagai salah satu bentuk latihan aerobik merupakan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6km/jam. Kelebihannya adalah latihan ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan penggunaan lemak dan glukosa (Kowalski dalam Sukarmin, 2013:34)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sukarmin (2013:36) pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi *brisk walking exercise* yang bermakna ($p = 0,000$; $0,000$; $\alpha = 0,05$). Artinya ada penurunan tekanan darah yang cukup bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Hasil penelitian Mustafa (2013) efikasi olahraga jalan cepat dan diet DASHI-J terhadap tekanan darah menunjukkan penurunan secara bermakna (nilai $p < 0,05$).

Hasil wawancara dengan 5 orang secara acak di Desa Tanjung RT 02 RW 03, Kelurahan Jatirejo, Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar terdapat 2 orang warga menderita hipertensi. Warga di Desa Tanjung ternyata belum pernah mengetahui jika jalan cepat dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik ingin menerapkan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” di Desa Tanjung RT 02 RW 03,

Kelurahan Jatirejo, Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penerapan *brisk walking exercise* (jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui tentang hubungan penerapan *brisk walking exercise* (jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *brisk walking exercise* (jalan cepat) pada penderita hipertensi.
- b. Mengetahui tekanan darah sesudah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* (jalan cepat) pada penderita hipertensi.
- c. Mengetahui perubahan tekanan darah setelah dilakukan penerapan *brisk walking exercise* (jalan cepat) pada penderita hipertensi.

D. Manfaat

1. Bagi Pasien

Proposal ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang penerapan *brisk walking* (jalan cepat) untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Penulis

Proposal ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai penerapan *brisk walking* (jalan cepat) yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi

Proposal ini di harapkan dapat memberikan dan menambah informasi tentang penerapan *brisk walking* (jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Proposal ini di harapkan dapat memberikan dan menambah informasi tentang penerapan *brisk walking* (jalan cepat) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan pelayanan kesehatan.