

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sering disebut juga “silent killer”. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus-menerus mengalami peningkatan secara kronis (WHO, 2017). Tekanan darah tinggi biasanya dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi saat tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi biasa dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendunia (Mills *et al.*, 2016). Hipertensi mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Seseorang yang mengalami hipertensi ini biasanya berpotensi mengalami penyakit seperti stroke dan penyakit jantung (Manurung N, 2018).

Hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau menyumbang sekitar 12,8% dari total kematian. Hal ini menjadi tantangan kesehatan global yang bisa menyebabkan kematian dini di seluruh dunia WHO memperkirakan 26,4 % atau terdapat 973 juta jiwa yang memiliki riwayat hipertensi. 973 juta jiwa yang mengalami penyakit hipertensi ini, 333 juta dinegara maju dan 640 sisanya terdapat dinegara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) kasus penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit tertinggi di Indonesia yang mencapai 34,1% kemudian terjadi peningkatan sebesar 8,3% dari tahun 2013 hingga tahun 2018 dan sebagian besar kasus hipertensi masih banyak belum terdeteksi di masyarakat. Pada tahun 2018 Provinsi yang tertinggi mengalami gangguan hipertensi ini yaitu Kalimantan Selatan dengan angka 44,1% yang berada di posisi pertama, kemudian diikuti Sulawesi Barat dengan persentase 34,1%, dan pada Provinsi Sumatera Barat berada urutan ke 22 dengan prevalensi hipertensi yang mencapai angka 22,97%.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat mencapai 22,97%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 hipertensi merupakan salah satu penyakit terbanyak yang di derita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 156.870 orang. Terjadinya peningkatan angka kejadian hipertensi di puskesmas Air Tawar pada tahun 2019 terdapat 1586 penderita hipertensi dan pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi di puskesmas Air Tawar menjadi yang tertinggi dengan total penderita sebanyak 2209 dengan urutan pertama, kemudian pada urutan kedua pada puskesmas Lubuk Kilangan sebanyak 1621, dan urutan yang ketiga pada puskesmas Andalas sebanyak 1483 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Hipertensi harus dikontrol karena merupakan pembunuh yang mematikan. Gejala yang dialami bisa bervariasi pada masing masing individu dan hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejala itu adalah sakit kepala/berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. Penatalaksanaan hipertensi dapat

dilakukan dengan menggunakan obat - obatan ataupun dengan cara non farmakologi (modifikasi gaya hidup). Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok dan minuman beralkohol. Olahraga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda dan senam. Olahraga baik dilakukan selama 30-45 menit dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pasien yakni jalan cepat, bersepeda, berenang, senam aerobik, dan senam hipertensi. Hal ini memiliki manfaat yang sangat signifikan terhadap kesehatan. Secara global tiga dari empat orang dewasa tidak cukup aktif melakukan aktivitas fisik. Pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi penderita hipertensi karena dari aktivitas fisik akan melebarkan diameter pembuluh darah dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung sehingga aliran darah lancar (WHO, 2017). Berdasarkan data yang ada proporsi aktivitas fisik masyarakat Indonesia tergolong kurang aktif dengan persentase 26,1%. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

American Heart Association (AHA) merekomendasikan dalam menangani hipertensi adalah melakukan kegiatan latihan aerobik atau latihan fisik seperti berjalan kaki atau *brisk walking exercises*, berlari, jogging, bersepeda dan berenang. Latihan dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 15-30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal bermanfaat untuk

menjaga kebugaran (Bell *et al.*, 2015) Sejalan dengan AHA, World Health Organization (WHO) juga merekomendasikan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama rata-rata 20-30 menit untuk menjaga kebugaran (WHO, 2017). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013) disebutkan melakukan aktivitas fisik bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik dilakukan selama 10-25 menit dalam sehari yang dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018).

Brisk walking exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. *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. *Brisk walking exercise* bekerja melalui penurunan resistensi perifer yang dimana pada saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik (Kowalski RE, 2014).

Kelebihan dari *brisk walking exercise* ini dibanding kan dengan aktivitas fisik seperti bersepeda dan berenang lebih kecil resiko saat melakukan aktivitas tersebut, dan juga ini adalah olahraga yang sangat murah tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak, aktivitas ini dapat dilakukan oleh semua kalangan dari remaja hingga lansia. (Nuraini, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen (2021) sebelum memulai latihan *brisk walking exercise* ini melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 5 menit untuk mencegah kram otot dan berjalan dengan kecepatan 2,2 km yang dilakukan selama 20-30 menit setelah melakukan itu lakukan pendinginan selama 5 menit untuk merilekskan otot-otot penelitian ini menjelaskan *brisk walking exercise* menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dan latihan *brisk walking exercise* ini dilakukan tiga kali seminggu selama enam minggu, partisipan dalam penelitian ini berumur mulai dari 20 - 35 tahun . Penelitian yang dilakukan Sonhaji (2020) *brisk walking exercise* ini terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan kardiovaskular dan ini juga kegiatan yang lebih baik untuk meningkatkan kebugaran fisik yang juga meningkatkan fleksibilitas tubuh. Dalam penelitian memiliki responden yang berusia lansia. Melakukan latihan ini dapat membantu menurunkan tekanan darah yang secara signifikan kegiatan ini dapat dilakukan pada saat pagi hari sebanyak 3 kali dalam 1 minggu.

Berdasarkan penelitian Sri (2019) *brisk walking exercise* ini memiliki tingkat cedera fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan bentuk latihan lainnya, dengan latihan ini dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskuler yang mengurangi angka kematian, jika dilakukan secara teratur ini dapat menurunkan tekanan darah sampai dengan 14 mmhg pada sistolik dan pada diastolik mengalami penurunan sebesar 5 mmHg. Dalam penelitian ini menggunakan responden yang berusia lansia lebih dari 60 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Russiwi (2019) latihan jalan cepat juga dapat meningkatkan efektifitas otot-otot yang telah lama kaku dan dapat

meningkatkan fisik pada seseorang dalam penelitiannya hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding yang dimana penelitian ini dilakukan dalam waktu satu minggu sebanyak 3 kali pertemuan dengan usia lansia atau lebih dari 60 tahun dengan jumlah responden 10 orang

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 22 November 2021 di Poli Umum Puskesmas Air Tawar Kota Padang, peneliti melakukan wawancara terhadap 8 orang yang menderita hipertensi, hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa dari 8 orang penderita hipertensi, terdapat 6 orang responden tidak rutin melakukan olahraga. Mereka juga menyatakan dalam jangka dua bulan tidak melakukan kunjungan ke puskesmas dan tidak mengonsumsi obat-obatan dan juga dari 6 penderita tersebut tidak ada yang mempunyai kebiasaan olahraga seperti berjalan kaki, jalan cepat, berenang, senam, dan bersepeda.

Melihat tingginya jumlah kasus penderita hipertensi di Kota Padang, terkhusus di puskesmas Air Tawar, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang : “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan maka dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Brisk Walking Exercise* berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui nilai rerata tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan *brisk walking exercise* terhadap penderita hipertensi.
- b. Diketahui nilai rerata tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukan *brisk walking exercise* terhadap penderita hipertensi.
- c. Diketahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang serta menambah pengetahuan, wawasan dan pengaplikasian dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat bagi tenaga kesehatan instansi terkait

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan kepada para tenaga kesehatan dalam penyusunan program maupun kebijakan dalam penanggulangan penyakit hipertensi.

3. Manfaat bagi masyarakat

Dapat memberi informasi kepada masyarakat tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang sehingga mampu memodifikasi perilaku masyarakat dalam olahraga menjadi meningkat dan melakukannya secara tepat.

4. Manfaat bagi peneliti lain

Dapat menjadi sumber informasi agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

