

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Kemenkes, 2016). Tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi), hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati (WHO, 2023).

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat (Kemenkes RI, 2014).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka pengidap hipertensi (WHO, 2023). Berdasarkan

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Kemenkes RI, 2018).

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari (Kemenkes, 2016).

Kebiasaan mengonsumsi makan-makanan yang tidak sehat, seperti tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol, selain berpengaruh pada hipertensi, konsumsi garam yang berlebihan akan meningkatkan volume darah ekstraseluler dan asupan kalium yang tidak memadai dapat menyebabkan peningkatan kadar natrium yang memicu terjadinya hipertensi (Wahyuni & Susilowati, 2018).

Apabila hipertensi tidak mendapatkan penanganan yang baik maka dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung coroner, dan gagal ginjal yang dapat menyebabkan kematian. Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah

dan lamanya kondisi tekanan darah yang ditangani, organ-organ yang menjadi target antara lain adalah otak, mata, jantung, ginjal dan dapat berakibat pada pembuluh darah perifer itu sendiri (Sari & Sari, 2022).

Hipertensi tidak hanya bisa diatasi dengan mengonsumsi obat-obatan saja, namun ada alternatif lain berupa nonfarmakologi dengan melakukan aktivitas fisik bentuk olah raga ringan yang disebut dengan “*Brisk walking exercise*”. Olah raga jalan cepat adalah latihan jasmani dengan olahraga ringan yang dilakukan selama tiga hari per minggu selama 30 menit /hari dapat mengakibatkan pengurangan perkembangan penyakit kardiovaskular, serangan jantung, hipertensi, arthritis, osteoporosis, depresi, dan berbagai jenis kanker. Dengan latihan fisik tekanan darah sistolik dan diastolik dapat dikontrol (Wijaya, 2022).

*Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk latihan fisik dan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam, *Brisk walking exercise* dapat dilakukan selama 4-5 kali dalam seminggu dan 30 menit sehari (Sari & Sari, 2022). *Brisk walking exercise* bekerja melalui penurunan resistensi perifer. Pada saat otot berkontraksi melalui aktivitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik. Adanya dilatasi sfinter prekapiler dan arterioli menyebabkan peningkatan pembukaan 10–100 kali lipat pada kapiler (Sukarmin, 2016). Proses tersebut membuahakan dilatasi pembuluh

yang kemudian membantu menurunkan jarak tempuh antara difusi oksigen dan zat metablisme lain sehingga mampu meningkatkan fungsi sel karena oksigen akan lebih cepat mensuplai pembuluh darah ke sel untuk menjalankan tiap fungsinya

*Brisk Walking Exercise* dapat dilakukan pada semua tingkat usia dan mengurangi risiko pada pasien hipertensi dengan membantu tubuh rileks, mekanisme pembakaran kalori, menjaga berat badan, dan meningkatkan senyawa beta endorphin yang dapat mengurangi stres dan aman digunakan. Jika secara rutin dilakukan dan teratur maka otot-otot akan terlatih, peredaran darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak dan sistem saraf pusat akan bekerja lebih baik (Rachmatullah, 2022).

Kelebihan dari *brisk walking exercise* dibandingkan dengan aktivitas fisik lain seperti bersepeda dan berenang lebih kecil risiko 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).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Julistyanissa, 2022) penerapan *brisk walking exercise* pada dua orang responden yang keduanya sama-sama memiliki riwayat hipertensi, dan sedang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi maupun rutin control tekanan darah setiap bulan di faskes terdekat. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi *brisk walking*

*exercise* efektif merubah tekanan darah penderita hipertensi pada klien usia 35-45 tahun dengan hasil rata-rata penurunan sistol turun sebanyak 5,34 mmHg dan diastol sebanyak 5 mmHg. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Rachmatullah, 2022) menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai sig 0,01 artinya terlihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dengan uji statistik *p value* < 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan *Brisk Walking Exercise*.

Berdasarkan pengamatan yang didapatkan peneliti khusus selama melakukan praktek lapangan, khususnya di wilayah RW II kelurahan Lambung Bukit yang memiliki masalah kesehatan yaitu dewasa dan lansia. Sebagian besar orang dewasa beranggapan bahwa faktor keturunan merupakan penyebab terbesar yang menyebabkan terjadinya hipertensi dan penyakit kronik lainnya. Orang dewasa di lingkungan ini beranggapan untuk keluhan yang tidak sangat mengganggu aktivitasnya maka tidak perlu melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke pelayanan kesehatan. Sebagian besar masyarakat di wilayah RW II kelurahan Lambung Bukit memiliki masalah kesehatan hipertensi masih belum menerapkan pola hidup sehat

Berdasarkan data survey pengkajian yang dilakukan oleh peneliti diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Asuhan keperawatan

pada pasien dengan Hipertensi dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah”.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum pembuatan Karya Ilmiah Akhir Untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Komunitas Rw II Kelurahan Lambang Bukit.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus yang telah melalui penyusuaan Karya Ilmiah Akhir, sebagai berikut :

- a. Dilakukannya pengkajian yang komprehensif pasien dengan Hipertensi
- b. Ditetapkannya diagnose keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- c. Disusunnya intervensi keperawatan pada pasien Hipertensi
- d. Dilakukannya implementasi keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- e. Evaluasi asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- f. Pendokumentasikan asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi

### C. Manfaat

#### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan setelah mengaplikasikan terapi *Brisk Walking Exercise* bisa terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi bisa menjadi pilihan untuk terapi non farmakologi pada pasien dengan hipertensi.

#### 2. Bagi Institusi Puskesmas

Diharapkan penerapan terapi *Brisk Walking Exercise* dapat menjadi suatu acuan bagi perawat sebagai tambahan informasi dan wawasan bagi pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di komunitas.

#### 3. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan ini dapat memberikan informasi kepada rumah sakit, puskesmas, fasilitas kesehatan lainnya maupun ruangan terkait dalam pemberian terapi *Brisk Walking Exercise* untuk manajemen non farmakologi pada pasien dengan Hipertensi.

