

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) yang kita rasakan saat ini sangat mempengaruhi kesehatan, kesejahteraan, sosial, aspek ekonomi dan kehidupan sehari-hari lainnya. Per-tanggal 1 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa coronavirus 2019 (COVID-19) sebagai pandemi. Hal ini memunculkan beberapa perubahan-perubahan baru dalam tatanan kehidupan. Salah satunya adalah dengan dilakukannya *sosial distancing* dan *physical distancing*. Di Indonesia sendiri, menurut laporan *cnnindonesia.com* per-tanggal 10 April 2020 diberlakukan pembatasan sosial berskala besar-besaran (PSBB) yang membatasi ruang gerak masyarakat. Dan sampai saat ini masih diberlakukan PSBB di beberapa wilayah di Indonesia. Hal ini mengakibatkan terjadinya banyak perubahan terutama dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sesuai dengan yang dilaporkan oleh *kompas.com*, bahwasanya selama diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar-Besaran (PSBB) 80% kegiatan harian dialihkan ke rumah dan menggunakan pemanfaatan *gadget* atau PC, seperti memesan makanan, belanja, bekerja dan lain sebagainya melalui *platform online*. Dengan kata lain aktivitas fisik masyarakat menjadi berkurang.

World Health Organization (2020) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas tersebut bisa berkisar dari aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga berat. Orang yang bekerja cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak dibanding dengan orang yang tidak bekerja. Kebiasaan kurang gerak dikenal juga dengan istilah *sedentary lifestyle*, kebiasaan ini sangat tidak baik dan dapat mempengaruhi kesehatan. Dengan kebiasaan ini muncul berbagai penyakit tidak menular salah satunya penyakit darah tinggi (hipertensi).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Martins *et al.*, (2015) kebiasaan kurang gerak (*sedentary lifestyle*) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kejadian hipertensi. 55,8% dari sampel yang merupakan penderita hipertensi merupakan orang dengan kebiasaan hidup kurang bergerak (*sedentary lifestyle*). Menurut penelitian Avila-Palencia *et al.*, (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang hingga kuat dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Diaz & Shimbo (2013) dalam jurnalnya yang berjudul “Aktivitas Fisik dan Pencegahan Hipertensi” yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan modifikasi gaya hidup baru yang dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah.

Tekanan darah merupakan faktor penting dalam sirkulasi tubuh manusia. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap penurunan atau peningkatan tekanan darah, salah satunya aktivitas fisik (Maskanah *et al.*,

2019). Orang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik berkemungkinan mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi). Hal ini dikarenakan frekuensi denyut jantung cenderung lebih tinggi pada seseorang yang tidak aktif bergerak, frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi akan menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin besar usaha otot jantung untuk memompa darah maka semakin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga terjadi peningkatan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Triyanto, 2014).

Menurut *World Health Organization* (2020) hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti oleh Jawa Barat di urutan kedua dan Kalimantan Timur di urutan ketiga. Sumatera Barat sendiri merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi Hipertensi yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 22,6%. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2019), hipertensi sendiri merupakan penyakit terbanyak urutan kedua yang diderita oleh masyarakat di Kota Padang, dengan jumlah penderita mencapai angka 171.594 orang. Angka kejadian hipertensi ini dilihat dari 23 puskesmas yang ada di Kota Padang. Angka kejadian hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Andalas wilayah kecamatan Padang Timur sebanyak 15.703 orang.

Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang (2019), salah satu cara untuk mengetahui seseorang mengalami hipertensi yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah atau melakukan pengontrolan tekanan darah di pelayanan kesehatan. Tujuannya adalah untuk memastikan serta memonitoring tekanan darah, dan mencegah terjadinya komplikasi. Status hipertensi dibagi atas hipertensi terkontrol dan hipertensi tidak terkontrol. Tekanan darah tinggi (hipertensi) tidak terkontrol adalah kondisi pada keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Sedangkan hipertensi terkontrol sendiri didefinisikan sebagai keadaan dimana tekanan darah sistolik < 140 mmHg dan tekanan darah diastolik < 90 mmHg, sebagai hasil perawatan berdasarkan terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup (JNC-7, 2003; Lani S., 2004)

Hipertensi tidak terkontrol sendiri dapat meningkatkan beban kerja jantung secara signifikan serta dapat meningkatkan risiko kerusakan berbagai organ. Kerusakan tersebut dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan yang permanen serta menurunkan produktivitas kerja. Tingginya prevalensi hipertensi dan berbagai komplikasi yang dapat ditimbulkan menjadikan hipertensi sebagai masalah besar dalam kesehatan masyarakat. Hipertensi yang merupakan penyakit kronis, secara tidak langsung dapat menyebabkan kematian. Pada penderita hipertensi, rerata tekanan darah (derajat hipertensi) merupakan penentu dari progresivitas kerusakan organ yang telah umum diketahui selama ini (Rahtini & Widiana, 2020). Jika hipertensi dibiarkan tanpa penanganan lebih lanjut, separuh dari penderita hipertensi akan

meninggal karena penyakit jantung dan 15% dari penderita akan meninggal karena gagal ginjal (Black, J.M & Hawks, 2014).

Untuk mengurangi resiko naiknya tekanan darah, diperlukan penatalaksanaan hipertensi. Dengan menurunkan tekanan darah sistolik 10 mmHg akan mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler 20%, penyakit jantung koroner 17%, penyakit stroke 27%, dan penyakit gagal jantung sebanyak 28% (Thomopoulos *et al.*, 2018). Tujuan dari dilakukannya kontrol tekanan darah adalah untuk memastikan serta memonitoring tekanan darah, dan mencegah terjadinya komplikasi. Namun dalam praktiknya sendiri pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi masih belum optimal. Sesuai dengan data yang dirangkum oleh National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) tahun 2015-2016, yang menyatakan bahwa penderita hipertensi yang dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik hanya sebesar 48%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (wang *et al.*, 2015; Pengpid, 2018) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi tidak terkontrol di Cina dan Laos adalah sebesar 84,7% dan 83,3% masing-masingnya. Di Indonesia sendiri menurut penelitian yang dilakukan oleh (Peltzer & Pengpid, 2018) diperoleh hasil bahwa prevalensi hipertensi terkontrol masih rendah yakni 14,3%. Prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol di Indonesia juga memiliki angka yang cukup tinggi yakni 44,65% (Riyadina, 2019).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Andalas Padang pada bulan Mei 2021, didapatkan data jumlah kunjungan pasien dengan hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang pada tahun 2019

(sebelum pandemi) sebanyak 4.094 orang, tahun 2020 (saat pandemi) mulai dari April sampai dengan Desember 2020 terjadi penambahan sebanyak 337 kasus hipertensi tidak terkontrol. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang penderita hipertensi, 10 orang responden tidak mengetahui bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengontrol tekanan darah, 5 dari 10 responden mengaku mengalami perubahan atau penurunan dalam melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi, dikarenakan pekerjaannya dialihkan pengerjaannya di rumah, 6 dari 10 responden mengatakan mengalami peningkatan tekanan darah selama masa pandemi namun tidak menimbulkan efek yang berarti dikarenakan rutin melakukan pemeriksaan ke puskesmas dan konsumsi obat.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status hipertensi di masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2021.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut; “Bagaimana bentuk hubungan aktivitas fisik dengan status hipertensi di masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2021?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk hubungan aktivitas fisik dengan status hipertensi di masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi aktivitas fisik penderita hipertensi di masa pandemi.
2. Diketuainya distribusi status hipertensi di masa pandemi.
3. Diketuainya keamatan dan arah hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi atas hasil penelitian dan juga masukan untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan juga pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan pedoman serta meningkatkan pelayanan keperawatan dalam kebijakan upaya pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status hipertensi di masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan gambaran awal untuk melakukan penelitian yang serupa.

5. Bagi Masyarakat

Penelitian ini merupakan bentuk edukasi kepada masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan terutama tekanan darahnya dengan melakukan aktivitas fisik guna menjaga tekanan darah tetap terkontrol dan menghindari terjadinya keparahan hipertensi dan komplikasi penyerta dari hipertensi itu sendiri.