

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan penyakit Kardiovaskuler yang ditandai dengan naiknya tekanan darah hingga melampaui batas normal. Hipertensi dinyatakan dalam militer (mm) merkuri (Hg). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan kronik pada tekanan darah, yang tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik 80-90 mmHg. Seseorang dinyatakan hipertensi bila tekanan darah >140/90 mmHg (*Fuaci, Braunwald, Kasper, Hauser, Longo, Jameson, et al, 2012*).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian utama di negaranegara maju maupun negara berkembang. Perjalanan penyakit sangat perlahan dan penderitanya tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun sampai terjadi kerusakan organ yang bermakna sehingga disebut “ *The silent killer* “ (Wadhah, 2011). Hipertensi menyebabkan kematian sekitar sembilan juta orang pertahun (WHO<2013). Penyakit ini umum ditemukan diberbagai negara. Menurut *America Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai angka 74,5 jiwa dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya. Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2011 terdapat satu miliar orang di dunia yang menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi akan

terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia terkena hipertensi (Kemenkes, 2017).

Di Amerika, menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES) paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan 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 diperkirakan 30% penduduknya (\pm juta jiwa) menderita tekanan darah tinggi ($\geq 140/90$ mmHg). Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi.

Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia disetiap tahun semakin meningkat. Penyakit hipertensi merupakan penyebab kematian nomor lima tertinggi di Indonesia. Di provinsi Jawa Tengah, terdapat masyarakat yang kurang sadar/tidak tahu dirinya dalam kondisi hipertensi. Menurut Riska tahun 2018, penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1 % sedangkan pada tahun 2013 hasil prevelensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3%. Data dari Riskesdas tahun 2018 juga mengatakan bahwa prevalensi hasil pengukuran darah pada penderita hipertensi terdapat pada provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi

penderita sekitar 44,1% atau lebih tinggi dari rata-rata prevalensi hasil pengukuran di Indonesia.

Untuk prevalensi hipertensi menurut profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2020, Jumlah penduduk beresiko hipertensi pada usia >18 didapatkan hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 8.888.585 atau 36,53% dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin presentase hipertensi pada perempuan sebesar 13,10%, lebih rendah daripada laki-laki yaitu 13,16%. Hipertensi terkait dengan perilaku hidup dan pola hidup, pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengonsumsi alkohol (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2020)

Pasien yang menderita hipertensi akan mengalami tanda dan gejala seperti sakit kepala, jantung berdebar, dan pusing. Apabila hipertensi tidak ditangani dapat mengakibatkan komplikasi seperti, penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah, dan gangguan saraf. Penyakit Hipertensi dapat diatasi dengan pengobatan / terapi Farmakologis dan Nonfarmakologis. Pengobatan Farmakologis adalah pengobatan hipertensi menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretik, penghambat adrenergik maupun vasodilator sedangkan pengobatan/terapi Nonfarmakologi adalah terapi atau pengobatan yang diberikan pada pasien hipertensi tanpa menggunakan obat-obatan. Dapat dilakukan dengan

menjalankan pola hidup sehat diantaranya dengan menurunkan berat badan, diet rendah garam harian, dan berolahraga (Pudiastuti, 2011).

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan pasien hipertensi secara mandiri yang sekaligus dapat menjadi alternatif terapi non farmakologis adalah jalan kaki 30 menit yang dilakukan secara konsisten. Tujuan dilakukannya terapi Walking Exercise diantaranya adalah untuk menurunkan tekanan darah sistole dan diastole untuk penderita hipertensi. Terapi Walking Exercise ternyata juga sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi (Surbakti, 2014). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Surbakti menyatakan bahwa adanya pengaruh latihan Walking Exercise terhadap penurunan tekanan darah sistole. Pasien yang melakukan olahraga Walking Exercise secara rutin mempunyai pembuluh darah yang elastis dan peredaran darah lancar sehingga meminimalisir terjadinya plak pada pembuluh darah (Surbakti, 2014).

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Farmando Dimeo dkk pada tahun 2012 yang menyatakan bahwa salah satu pengobatan non farmakologis yaitu dengan berolahraga jalan 30 menit . Berolahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6 ± 7 mmHg pada penderita hipertensi yang resisten. Penelitian yang dilakukan pada Subakti tahun 2014 menyatakan bahwa latihan jalan kaki 30 menit berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada pasien penderita hipertensi. Penelitian ini juga diperkuat oleh Larisa Sabrina mengatakan bahwa sebanyak 63 orang responden memiliki tekanan darah

terkontrol dengan presentase 61,8% dan 39 orang responden dengan tekanan darah tidak terkontrol dengan presentase 39,2%. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan berolahraga jalan kaki dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Dari paparan beberapa jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa pernyataan diatas memiliki hubungan dengan hipertensi dan memiliki hasil penelitian yang sama, sehingga penulis tertarik mengambil judul “Bagaimanakah implementasi latihan Walking Exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Implementasi Pengaruh Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi walking exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di masyarakat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan walking exercise.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah dilakukan walking exercise.
- c. Mendeskripsikan hubungan tekanan darah dan walking exercise pada pasien penderita hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Perawat

Menambah pengalaman dan melaksanakan kemampuan dalam keperawatan tentang pengaruh penerapan walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Responden

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

3. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam proses penyembuhan hipertensi melalui walking exercise untuk menurunkan hipertensi.

4. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Sebagai salah satu informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan latihan walking exercise 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 menjadi salah satu program kesehatan penerapan latihan walking exercise untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.