

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang berbahaya yang sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan (Sulaiman, 2019). Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, baik muda maupun tua. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong penyakit berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur.

WHO (*World Health Organization*) menjelaskan bahwa penyakit kardiovaskuler termasuk hipertensi merupakan pembunuh nomor 1 di dunia pada usia diatas 45 tahun dan diperkirakan 12 juta orang meninggal setiap tahunnya. Secara global hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Librianti (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa prevalensi hipertensi di dunia hampir satu miliar orang dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya mencapai 1,6 miliar orang. Sedangkan saat ini menurut WHO prevalensi jumlah penderita hipertensi tahun 2019 di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4%. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 juta sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak.

Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi rata-rata hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dari keseluruhan masyarakat Indonesia. Pengidap hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan (44,1%) sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%).

Dari data prevalensi banyaknya penderita hipertensi diatas, terdapat berbagai faktor yang berperan terhadap penurunan kejadian hipertensi salah satunya aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan bagian yang cukup penting dari pencegahan dan pengobatan primer hipertensi. Saat ini, berdasarkan data WHO (2017) aktivitas fisik di dunia yang masih kurang mencapai 27,5%, sedangkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia aktivitas fisik yang kurang

mencapai 33,5%. Data ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik penderita hipertensi masih sangat rendah.

Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer untuk mencegah peningkatan tekanan darah melalui pelebaran (vasodilatasi) pembuluh darah dan membakar lemak yang ada di pembuluh darah jantung sehingga aliran darah menjadi lancar. Aktivitas fisik mempengaruhi neurohormonal dan struktural untuk menurunkan aktivitas syaraf simpatis dan meningkatkan diameter pembuluh arteri dengan menurunkan kadar norepinefrin, rennin dan resistensi vaskuler sistemik. Melalui kegiatan olahraga, jantung dapat bekerja secara lebih efisien, frekuensi denyut nadi berkurang, namun kekuatan memompa jantung semakin kuat. Selain itu manfaat aktivitas fisik pada penderita hipertensi adalah dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, karena aktivitas fisik dapat membantu jantung bekerja lebih efisien untuk memompa darah. Bagi penderita hipertensi, olahraga/aktivitas fisik dapat membantu sehingga tidak perlu mengonsumsi obat penurun tekanan darah. Olahraga dapat membantu kerja obat menjadi efektif pada penderita hipertensi yang harus minum obat (Librianti, 2016)

Aktivitas fisik yang kurang dapat berdampak akan menimbulkan perubahan pada sistem kardiovaskuler dengan menurunkan reflek neurovaskuler didalam tubuh yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Selain itu, dampak yang akan timbul bila penderita hipertensi tidak melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah terjadinya resistensi pembuluh darah perifer, dimana semakin tinggi resistensi perifer, maka semakin tinggi pula tekanan darahnya, sehingga apabila penderita hipertensi tidak melakukan aktivitas fisik, resiko tidak turunnya atau tidak stabilnya tekanan darah akan lebih tinggi. Berdasarkan penelitian dari Puspasari (2017) salah satu contoh kurangnya aktivitas fisik adalah *Sedentary Livestyle* merupakan perilaku seseorang yang tidak banyak melakukan gerakan dan hanya mengeluarkan sedikit energi, seperti duduk, membaca, menonton televisi, belajar, bermain game, dan bermain atau menggunakan komputer. Di era jaman modern seperti sekarang ini, tekhnologi semakin mempermudah pekerjaan manusia, akibatnya manusia malas untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan memilih untuk praktis, misalnya adanya *go-food* dan mesin-mesin canggih lain yang mengurangi kerja dan gerak tubuh manusia. Pola hidup seperti ini akan memicu obesitas yang menyebabkan pembuluh darah dalam tubuh akan mengalami kekakuan, sehingga terjadilah hipertensi (Pupitasari, 2017)

Dari dampak yang mungkin muncul apabila penderita hipertensi tidak melakukan aktivitas fisik tersebut, penanganan yang harus dilakukan salah satunya adalah melatih kegiatan aktivitas

fisik secara teratur, dengan melakukan olahraga misalnya senam, *jogging*, jalan kaki, bersepeda, berenang dan lain-lain. Berdasarkan penelitian dari Iswahyuni (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktifitas fisik dan hipertensi. Semakin aktif aktifitas fisiknya semakin normal tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole, dan semakin tidak aktif aktifitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah baik pada hipertensi systole maupun diastole. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, maka dengan sendirinya tekanan darah pada penderita hipertensi akan menurun dan stabil (Iswahyuni, 2017)

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi literatur mengenai gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi

B. Rumusan Masalah

Dari data yang tertera pada latar belakang menyatakan bahwa prevalensi penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Salah satu kesenjangan yang muncul pada penderita hipertensi adalah aktivitas fisik. Di era globalisasi seperti saat ini, teknologi sangat membantu dan mempermudah kehidupan, sehingga menyebabkan manusia kurang bergerak dan kurang melakukan aktivitas fisik, yang akan menyebabkan tidak stabilnya kerja jantung yang akan menyebabkan terjadinya hipertensi. Dari uraian penjelasan tersebut, maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana studi literatur gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan telaah terhadap jurnal yang berkaitan dengan gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Membuat atau mengajukan pertanyaan penelitian gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi yang diformulasikan dalam bentuk PICO.
- b. Melakukan pelacakan pustaka tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi melalui *data base* yang tersedia dengan menggunakan *boolean operator*.
- c. Melakukan evaluasi data dengan cara menelaah jurnal tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi

- d. Melakukan analisis dan interpretasi dengan cara mencari kesamaan dan ketidaksamaan pada jurnal tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi

D. Manfaat

1. Teoritis

Sebagai informasi ilmiah tentang gambaran aktivitas fisik pada pasien hipertensi dan diharapkan dari hasil studi *literature* ini dapat mendukung teori keperawatan yang sudah ada

2. Praktis

- a. Bagi masyarakat

Diharapkan studi *literature* ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup pada penderita hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik dan diharapkan dapat menambah wawasan penderita hipertensi pentingnya melakukan aktivitas fisik

- b. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan studi *literature* ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melanjutkan studi *literature* mengenai gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi