

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak disandang masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Menurut *World Health Organization (WHO) (2013b)*, Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Gejala hipertensi biasanya tidak langsung dirasakan dan dampaknya tidak terasa dalam jangka waktu pendek. Penyakit hipertensi dapat menyerang siapa saja baik usia muda maupun tua. Jika tekanan darah tinggi tidak terkontrol akan menyebabkan pembuluh darah pecah atau penyakit lain seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal dan bisa menyebabkan kematian

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia (World Health Organization (WHO), 2013a). Menurut data WHO (2011), sekitar 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta penderita berada di Negara maju dan 639 juta sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia. Sedangkan menurut data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi penderita hipertensi berdasarkan rentang umur tertinggi berada pada usia ≥ 75 tahun (69,5%), diikuti usia 65-74 tahun (63,2%), usia 55-64 tahun (55,2%) dan usia 45-54 tahun (45,3%). Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan persentase hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 20,43% dari jumlah total penduduk di Jawa Timur. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2013 hingga 2018 mengalami kenaikan dari 26,2% menjadi 36,32%. Kota Batu mendapat peringkat ketiga besar daerah dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Jawa Timur.

Menurut data profil kesehatan Kabupaten Klaten (Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, 2018) mencatat penyakit hipertensi berada di urutan 1 dari 5 besar penyakit tidak menular (PTM) yang sebagian besar di derita oleh warga Klaten, Tahun 2015 ada penurunan angka kejadian hipertensi dibandingkan pada

tahun 2014. Prevalensi pada tahun 2014 sebesar 31.679 penderita, sedangkan pada tahun 2015 sebesar 29.166 penderita. Pada tahun 2018, di Kabupaten Klaten penderita hipertensi mencapai 53.362 orang, dan baru 47% penderita yang dapat tertangani oleh pemerintah. Daerah tertinggi penderita hipertensi yaitu Kecamatan Kemalang terdapat 3.526 orang atau 100,7% warga yang terkena hipertensi. Di kecamatan Ngawen terdapat 1.831 atau 46,36% penderita hipertensi. Di Kecamatan Kebonarum terdapat 1.131 atau 64,12% penderita hipertensi. Menurut (Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, 2018) data penyakit tidak menular di Puskesmas Ngawen Desa Drono pada tahun 2018 sebanyak 43 penderita laki-laki dan 69 perempuan.

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 (2018) aktivitas fisik di dunia yang masih kurang mencapai 27,5%, sedangkan data Riskesdas (Kementerian Kesehatan RI, 2018b) 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 saraf simpatis dan meningkatkan diameter pembuluh arteri dengan menurunkan kadar norepinefrin, rennin dan resistensi 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 atau aktivitas fisik dapat membantu sehingga tidak perlu mengkonsumsi obat penurun tekanan darah. Olahraga dapat membantu kerja obat menjadi efektif pada penderita hipertensi yang harus minum obat (Putriastuti, 2016).

Aktivitas fisik yang kurang berdampak pada sistem kardiovaskuler yaitu penurunan reflek neurovaskuler didalam tubuh yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Berdasarkan penelitian dari Puspitasari & Widyastuti (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 menggunakan komputer. Di era jaman modern seperti sekarang ini, teknologi 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 mengalami kekakuan, sehingga terjadilah hipertensi (Puspitasari & Widyastuti, 2017).

Bagi penderita Hipertensi diperlukan gaya hidup yang sehat salah satunya dengan melakukan aktifitas fisik yang harus dilakukan salah satunya adalah melatih kegiatan aktivitas fisik secara teratur, dengan melakukan olahraga misalnya berjalan kaki, bersepeda, berenang, dan senam. 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 sistole maupun diastole. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, maka dengan sendirinya tekanan darah pada penderita hipertensi akan menurun dan stabil (Iswahyuni, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dan wawancara dengan ibu kader di Desa Brangkal, terdapat 20 jumlah penderita hipertensi di Desa Brangkal. Selain itu, 20 dari warga Desa tersebut mengatakan bahwa 4 diantaranya jarang melakukan aktivitas hanya berdiam diri dirumah dan 16 diantaranya melakukan aktivitas seperti menyapu, mencuci piring, dan juga bekerja keras (buruh harian lepas).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Brangkal?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mendeskripsikan tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Brangkal

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan pada penderita hipertensi di Desa Brangkal
- b. Mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Brangkal

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bagian manajemen non farmakologi bagi penderita Hipertensi

2. Manfaat Praktis

a. Perawat

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan peran perawat mandiri dalam menambah pengetahuan tentang aktivitas fisik pada penderita hipertensi

b. Pasien

Manfaat bagi pasien agar dapat mengetahui tentang Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi

c. Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah pengetahuan tentang Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini didasari oleh penelitian sebelumnya terkait gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

Adapun penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Penelitian oleh Hasanudin, Vita Mariyah Ardiyani, dan Pertiwi Perwiraningtyas (2018) dengan judul “ hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”. Metode penelitian ini menggunakan desain korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat penderita hipertensi yang ada di wilayah Tlogosuryo RT/RW 01/02, Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebanyak 104 orang dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 51 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo RT/RW 01/02, Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik sebagian besar responden dikategorikan kadang-kadang yaitu sebanyak 31 orang (60,78%), dan tekanan darah hampir seluruhnya responden dikategorikan stadium 1 yaitu sebanyak 41 orang (81,39%), selanjutnya data dianalisis menggunakan uji speraman rankdan didapatkan nilai sig.= 0,005(a \leq 0,05). Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel, lokasi penelitian dan responden dalam penelitian. Sedangkan persamaanya adalah tema dalam penelitian yaitu hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi.
2. Penelitian oleh Ni Kadek Yuni Lestari & Ni Luh Gede Intan Saraswati (2019) dengan judul “gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi”. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan Sample, populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi disalah satu puskesmas di Ubud dengan jumlah sampel 75 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran aktivitas pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putritsani & Kusuma (2018), tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas

Kedungmundu Kota Semarang, dimana sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas sedang (43,3%). Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel, lokasi penelitian dan responden dalam penelitian. Sedangkan persamaannya adalah tema dalam penelitian yaitu gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

3. Penelitian oleh Michael Sihotang & Yunus Elon (2020) dengan judul “hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada orang dewasa”. Metode penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada orang dewasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian dipilih dari populasi orang dewasa di kampung Mokla, Kabupaten Bandung Barat sebanyak 150 orang. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah orang dewasa. Data diperoleh dari pengisian kuesioner aktivitas fisik dan pengukuran tekanan darah dengan spigmomanometer aneroid. Sebagian besar orang dewasa memiliki tekanan darah diatas normal dengan rata-rata tekanan darah hipertensi, Rata-rata aktivitas fisik tergolong tingkat aktivitas moderat. Uji spearman menunjukkan bahwa antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik tidak ada hubungan ($p > .05$) sedangkan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah diasolik terdapat hubungan bermakna ($p < .05$) dengan arah negatif. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel, lokasi penelitian dan responden dalam penelitian. Sedangkan persamaannya adalah tema dalam penelitian yaitu hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada orang dewasa.

