

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≤ 90 mmHg pada pemeriksaan yang berulang Ratnadewi et al (2023). Ariyani (2020) mendefinisikan hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang 140 mmHg (sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg (diastolik). Dampak yang disebabkan oleh hipertensi antara lain stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan dapat menyebabkan kematian.

WHO (2021) memperkirakan bahwa 1,13 miliar jiwa di dunia mengalami hipertensi, dan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Sebanyak 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia.(Hastuti et al., 2023). Kemenkes RI (2019) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia bervariasi berdasarkan kelompok usia, yaitu 45,32% pada usia 45-54 tahun, 55,22% pada usia 55-64 tahun, 63,22% pada usia 65-74 tahun, dan meningkat menjadi 69,53% pada usia >75 tahun.

Profil Kesehatan Jawa Tengah (2021) mencatat bahwa kasus hipertensi tertinggi berada di Kota Semarang, mencapai 67.101 kasus dengan prevalensi sebesar 19,56%. Kota Semarang menduduki peringkat pertama dalam kejadian hipertensi pada usia produktif dengan jumlah 510 pasien (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). BPS kabupaten Klaten pada tahun 2022 mencatat penderita Hipertensi di Kabupaten Klaten berjumlah 947.726 kasus. Dari jumlah kasus tersebut diwilayah Puskesmas Klaten Selatan berjumlah 22.297 kasus. (Casmuti & Fibriana, 2023)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Resiko untuk penderita hipertensi terjadi pada populasi ≥ 55 tahun. yang tadinya tekanan darahnya prehipertensi sebelum mereka didiagnosis hipertensi terjadi pada umur di antara dekade ketiga dan dekade kelima, sampai dengan umur 55 tahun, laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibanding perempuan. Dari umur 55-74 tahun, sedikit lebih banyak

perempuan dibanding laki-laki yang menderita hipertensi. Pada populasi lansia (umur \geq 60 tahun), prevalensi untuk hipertensi sebesar 65, 4% (Asadha, 2021).

Penyakit hipertensi merupakan salah satu faktor resiko terpenting yang dapat mengakibatkan penyakit cerebrovaskuler, gagal jantung congestive, stroke, penyakit jantung koroner dan penyakit ginjal yang memiliki angka morbiditas dan mortalitas tinggi. Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam). Hipertensi memiliki berbagai faktor resiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu terjadinya penyakit tersebut. Berbagai faktor resiko hipertensi meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin mempengaruhi aktivitas baik otot skeletal maupun otot jantung. (Asadha, 2021)

Upaya pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua bagian, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi, di mana farmakologi dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi seperti diuretik, beta blocker, penghambat enzim pengubah angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACEI), penghambat reseptor angiotensin (ARB), dan penghambat saluran kalsium (CCB), sedangkan nonfarmakologi dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup penderita hipertensi, khususnya mengurangi gaya hidup sedentary (kurang aktivitas) (Kardi et al., 2019). Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor penurun tekanan darah seperti mengubah pola makan, gaya hidup, merokok dan alkohol, mengurangi konsumsi garam berlebih dan cukup aktif seperti olahraga teratur (Puspitasari et al., 2018).

Penurunan aktivitas merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Bagi penderita hipertensi, tekanan darah tinggi merupakan faktor yang perlu diperhatikan. Semakin tekanan darah mengalami peningkatan, maka semakin keras kerja jantung, karena untuk menjaga agar darah tetap beredar, jantung harus menggunakan energi saat memompa jantung sesuai tekanan yang tinggi. Ketika jantung tidak dapat memompa pada tekanan setinggi itu, itu berarti jantung akan gagal memompa darah. Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah, sehingga tekanan dalam pembuluh darah menjadi lebih rendah. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih mudah dan hambatan terhadap dinding arteri berkurang (Junaedi, 2018).

Surbakti (2019) mendefinisikan olahraga adalah latihan gerak badan bertujuan untuk penguatan atau penyegaran tubuh, yang juga bermanfaat dalam pengobatan berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi. Olahraga aerobik dianjurkan untuk penderita hipertensi (Kardi et al., 2019). Olahraga aerobik adalah olahraga yang melibatkan otot selama latihan lebih dari 3 menit atau dalam jangka waktu yang relatif lama. Latihan aerobik meliputi lari, jogging, bersepeda, jalan kaki, dan senam (Surbakti, 2019). Jalan kaki santai merupakan latihan aerobik intensitas sedang yang menyebabkan perubahan pada otot rangka dan jantung. Selain itu, juga dapat mengubah struktur, termasuk peningkatan ukuran jantung, volume sekuncup dan kapasitas paru-paru, serta peningkatan VO₂ (Letour & Lehman, 2019).

Surbakti (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa melakukan latihan 3 – 5 hari dalam seminggu, bisa berjalan setidaknya selama 30 menit. Jalan kaki dapat memberikan banyak manfaat seperti memperkuat otot dan sirkulasi darah serta meningkatkan elatisitas pembuluh darah, karena jantung memompa lebih banyak darah selama bekerja. Membantu menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurangi terjadinya penggumpalan darah, meningkatkan ketahanan terhadap stres, membantu menurunkan gula darah, mengurangi obesitas dan tekanan darah tinggi.

Secara fisiologis, aktivitas jalan kaki merangsang endotel pembuluh darah melepaskan senyawa *nitric oxide* (NO) yang berperan sebagai vasodilator alami sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Dengan pelebaran ini, tahanan perifer menurun sehingga tekanan darah pun ikut menurun. Vasodilatasi ini menjadi salah satu mekanisme utama dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah melakukan aktivitas fisik. Selain itu, jalan kaki dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Penurunan aktivitas simpatis ini disertai dengan peningkatan dominasi sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan penurunan denyut jantung dan tekanan darah secara umum.

Pada lansia, kekakuan pembuluh darah akibat proses penuaan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Aktivitas fisik seperti jalan kaki terbukti mampu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menjadi lebih responsif terhadap perubahan tekanan dan aliran darah. Hal ini mendukung regulasi tekanan darah yang lebih stabil. Aktivitas jalan kaki juga memperbaiki fungsi kerja jantung, khususnya dalam meningkatkan volume sekuncup (stroke volume), yaitu

jumlah darah yang dipompa setiap denyut. Dengan efisiensi kerja jantung yang meningkat, beban kerja jantung menurun sehingga tekanan darah dapat diturunkan.

Jalan kaki mengakibatkan tekanan darah akan mengalami peningkatan secara signifikan. Dimana tekanan darah sistolik naik dari tekanan darah sistolik 110-120 mmHg menjadi 150-200 mmHg selama jalan kaki yang intens, peningkatan tekanan darah bersifat sementara. sebaliknya, begitu jalan kaki berakhir dan melakukan istirahat diantara 10 – 30 menit, tekanan darah akan turun di bawah normal dan berlangsung selama 30-120 menit. Jika jalan kaki ini dilakukan secara berulang, maka penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama. Oleh karena itu, olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah. Bentuk olahraga yang efektif menurunkan tekanan darah adalah olahraga aerobik intensitas sedang seperti jalan kaki santai dengan frekuensi 3 sampai 5 kali seminggu selama minimal 30 menit. Oleh karena itu, Surbakti menyatakan bahwa olahraga jalan kaki menurunkan tekanan darah secara signifikan (Surbakti, 2019). Jalan kaki minimal 30 menit dapat dijadikan alternatif untuk menstabilkan tekanan darah, meskipun banyak faktor mempengaruhi kestabilannya. Namun, intervensi tersebut harus disertai dengan penatalaksanaan faktor hipertensi lainnya seperti pola makan pasien, kebiasaan merokok, asupan garam, lemak jenuh, konsumsi alkohol, obesitas, dan stres. (Kardi et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) menggunakan durasi hanya 30 menit karena mencegah kelelahan dan meminimalkan faktor risiko cedera pada lansia. Peneliti memilih lokasi penelitian di Desa Sumberejo Kecamatan Klaten Selatan, karena prevalensi hipertensi di Desa Sumberejo Kecamatan Klaten Selatan masih tinggi. Hingga saat ini belum ada penelitian tentang penerapan jalan kaki santai pada penderita hipertensi di Desa Sumberejo Kecamatan Klaten Selatan.

Hasil wawancara peneliti terhadap 5 pasien penderita hipertensi di Desa Sumberejo Kecamatan Klaten Selatan Menunjukan bahwa 4 pasien melaporkan kurang aktif mengontrol hipertensinya karena sudah bosan dengan obat-obatan serta harus menjalani pemeriksaan rutin, pasien hipertensi ingin meminta solusi selain pengobatan. Dua pasien menyatakan bahwa mereka tidak berharap banyak dari pengobatan di Puskesmas karena pengobatan tersebut dirasa tidak mengubah penyakitnya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan jalan kaki santai. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian dengan

judul “Pengaruh Jalan Kaki Santai Terhadap Penurunan Tekan Darah Pada Lansia Di Desa Sumberejo Kecamatan Klaten Selatan”

B. RUMUSAN MASALAH

Ketidaktahanan lansia terhadap pengobatan alternatif menurunkan tekanan darah adalah salah satu tantangan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Kepatuhan dalam mengendalikan penyakit seperti pemahaman lansia terhadap hipertensi, kepatuhan minum obat, efek samping obat, akses dalam pelayanan kesehatan, dan dukungan sosial. Mendampingi lansia dalam melakukan aktivitas salah satu strategi yang dapat membantu lansia dalam melakukan aktivitas jalan kaki santai terhadap penurunan tekanan darah, memantau kondisi pasien secara langsung, dan mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas jalan kaki santai yang dihadapi lansia. Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengambil judul “ Apakah ada pengaruh jalan kaki santai terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa suberejo klaten selatan?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah penulis memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh jalan kaki santai terhadap penurunan tekan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Sumberejo Kecamatan Klaten Selatan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Menganalisis pengaruh jalan kaki santai terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada lansia penderita hipertensi

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang Terapi Non-Farmakologi Pengaruh jalan kaki santai terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Sebagai media belajar serta memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan hasil riset keperawatan dan dapat dijadikan sumber bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan ilmu keperawatan, khususnya studi kasus tentang jalan kaki santai pada pasien penderita hipertensi.

b. Bagi Tempat peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk lebih berpartisipasi nyata kepada masyarakat untuk memberikan dukungan informasi untuk menjelaskan pengaruh dari jalan kaki santai terhadap penurunan tekanan darah serta peningkatan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Membudayakan jalan kaki santai untuk menurunkan tekanan darah

d. Bagi institusi

Karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan serta merupakan sumber informasi sebagai pertimbangan dalam memberikan intervensi mandiri pada penderita Hipertensi.

e. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi salah satu landasan pengembangan tenaga kesehatan untuk merancang perencanaan program- program yang bisa meningkatkan pengetahuan pasien kepada penderita hipertensi untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah tinggi.