

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi bisa dipahami sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah melampaui batasan normal, yang diperlihatkan dengan angka sistolik (atas) dan diastolik (bawah) melalui pengecekan mempergunakan alat pengukur baik dengan bentuk sphygmomanometer (cuff air raksa) ataupun alat digital yang lain (Irwan, 2018). Manuntung (2019) menjelaskan, akan dinyatakan hipertensi bila diperoleh nilai sistolik ≥ 140 mmHg serta diastolik ≥ 90 mmHg.

Hipertensi dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” dikarenakan gejalanya seringkali tidak ada yang dikeluhkan. Seringkali, pasien tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan baru mengetahui penyakitnya setelah timbul komplikasi. Sebagian besar orang merasa energik dan sehat meski memiliki hipertensi, hal ini tentunya sangat berbahaya dan bisa mengakibatkan kematian tiba-tiba bagi manusia. Hipertensi sebagai penyebab kematian nomer tiga di Indonesia, menyumbang 6,7% kematian penduduk pada berbagai usia. Hipertensi sebagai suatu kelainan pada sistem peredaran darah yang memicu tekanan darah meningkat melebihi batas normal (Depkes, 2018).

Hipertensi yakni sebuah keadaan ketika tekanan yang berlangsung pada pembuluh darah mendapati peningkatan kronis,

dimana terjadi dikarenakan kerja jantung dalam memompa darah lebih untuk mensuplai kebutuhan tubuh akan oksigen serta nutrisi. Kondisi ini bisa mengakibatkan gangguan untuk fungsi organ yang lainnya seperti halnya ginjal dan jantung. Mereka yang bisa dinyatakan hipertensi yakni bila melalui pengukuran terhadap tekanan darah sistolik memperoleh ≥ 140 mmHg serta diastoliknya ≥ 90 mmHg (Riskesmas, 2018).

Berdasarkan data dari SRS (Sample Registration System) Indonesia (2019), hipertensi yang disertai oleh komplikasi telah menjadi penyebab terhadap kematian dari segala usia. Pengidap hipertensi yang terdapat di Indonesia berada di angka 15 juta, dengan hanya 4% diantaranya yang terkontrol. Bisa dipahami bahwasanya hipertensi terkontrol yakni pasien yang mengetahui dirinya mengidap hipertensi dan tengah berobat demi menyembuhkan kondisinya tersebut. Kebalikannya sejumlah 50% dari penderita lainnya tidak mengerti bahwasanya mereka tengah mengidap hipertensi, yang membuatnya berkemungkinan mendapati hipertensi yang semakin parah (Kementerian Kesehatan, 2019).

Hipertensi ialah jenis penyakit tidak menular dan sebagai penyebab utama kematian dini di dunia. Menurut (WHO, 2019), angka kejadian hipertensi global saat ini diperkirakan mencapai 22% dari total populasi dunia. Sebagaimana jumlah pasien tersebut, hanya kurang dari seperlima mengupayakan dengan mengontrol tekanan darahnya.

Mengacu dari data *World Health Organization* (WHO), di tahun 2015 terdapat berkisar 1,3 miliar penduduk dunia mengidap hipertensi. Banyaknya pengidap hipertensi ini diperkirakan terus mendapati kenaikan setiap tahunnya, dengan perkiraan akan terdapat 1,5 miliar penduduk mendapati hipertensi di tahun 2025 disertai dengan 9,4 korban jiwa setiap tahunnya dikarenakan hipertensi dan komplikasi yang menyertainya.

Wilayah Asia Tenggara memiliki prevelensi hipertensi di tahun 2018 hingga 36%. Kemudian untuk prevalensi hipertensi tahun 2018 di Indonesia yakni hingga 34,1% dengan sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke (Kemenkes RI, 2019).

Sebagaimana data Riskesdas (2018), angka kejadian hipertensi di Indonesia yang diperoleh melalui pengukuran sejumlah 34,11% prevalensi paling tinggi pada Kalimantan Selatan sejumlah 44,13% disusul sejumlah 39,60% dari Jawa Barat, 39,30% Kalimantan Timur, serta 29,4% Kalimantan Barat. Jumlah penderita hipertensi menurut jenis kelamin lebih tinggi pada perempuan sebesar 36,9%, sementara pada laki-laki yaitu 31,3% dan hipertensi di perdesaan lebih tinggi (33,7%) sementara di perkotaan sebesar 34,4%. Hipertensi di Indonesia menurut kategori usia 15-24 tahun sejumlah 13,2%, kategori usia 25-34 tahun sebesar 20,1%, kategori usia 35-44 tahun sejumlah 31,6%, kategori usia 45-54 tahun sejumlah 45,3%, kategori umur 55-64 tahun sebanyak 55,2%, kategori usia 65-74 tahun sejumlah 63,2% dan kategori usia 75 tahun sejumlah 69,5%.

Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Pada beberapa dekade terakhir, risiko hipertensi meningkat akibat menurunnya gaya hidup sehat. Faktanya, sembilan dari sepuluh orang berisiko terdampak hipertensi di usia 50 tahun ke atas (Stanley, 2012).

Kejadian hipertensi berhubungan terhadap bermacam faktor risiko, dari yang tidak bisa diperbaiki hingga yang bisa diperbaiki. Adapun faktor yang tidak bisa diperbaiki diantaranya kondisi gizi, genetik, serta usia, sementara faktor yang bisa diperbaiki yakni diet, kegemukan, serta olahraga/kegiatan fisik. Kegemukan bisa terjadi dikarenakan konsumsi berlebih terhadap makanan serta kurangnya kegiatan fisik (Muhammadun, 2017).

Faktor penyebab darah tinggi antara lain genetik, jenis kelamin, usia dan ras. Untuk faktor lainnya seperti obesitas (kegemukan), konsumsi alkohol, merokok, kurang olah raga, stress, kebiasaan makan yang tidak sehat (Anggara & Prayitno, 2016).

Dampak dari hipertensi yakni berkemungkinan mengakibatkan penyakit lainnya, termasuk serangan jantung, stroke, ataupun gagal jantung. Kemudian diluar mengakibatkan risiko penyakit jantung, hipertensi berisiko juga mengakibatkan penyakit lainnya semisal penyakit ginjal, saraf, serta pembuluh darah. Tekanan darah yang lebih tinggi akan mengakibatkan peluang risiko kerusakan organ menjadi lebih besar. Penanganan ataupun pengobatan hipertensi yang tepat bisa dilaksanakan melalui mengubah pola hidup tidak

sehat, misalnya diet sehat, menghindari asap rokok, tidak mengkonsumsi alkohol, serta rajin beraktivitas seperti Olahraga (Heart Disease Research Institute, 2019).

Adapun penanganan terhadap hipertensi mencakup penanganan secara farmakologi serta nonfarmakologi. Penanganan farmakologi dilaksanakan dengan penggunaan obat dengan kandungan antihipertensi. Contoh obat anti hipertensi seperti Amlodipin, Nifedipin, Captopril, Benazepril, dan obat anti hipertensi lainnya. Sedangkan penanganan non-farmakologi terdapat beberapa penanganan yang dapat menurunkan tekanan darah meliputi obat-obatan herbal, akupuntur, relaksasi progresif, meditasi, tawa, terapi air hangat, diet, serta olahraga (*exercise*) (Schiffrin, 2014).

Menurut (*Declaration on Sport*, 2013), yang dirilis ICSPE (*International Council of Sport and Physical Education*) di paris, olahraga diartikan selaku segala aktivitas fisik yang mencakup sifat permainan serta berisikan perjuangan terhadap diri. AHA (*American Heart Association*) menyarankan penanganan hipertensi dengan latihan aerobik, semisal bersepeda, jogging, berenang, serta berjalan cepat (*Brisk Walking*).

Mengacu dari pengklasifikasiannya, olahraga bisa dikelompokkan dengan yang sifatnya anaerobik dan aerobik. Adapun untuk yang anaerobik ini meliputi olah raga yang tidak mempergunakan oksigen dalam menyediakan energi selama olah

raga berlangsung karena oksigen tidak dijadikan sebagai sumber energi utama melainkan glikogen (gula otot) saat melakukan olahraga tersebut. Hal ini terjadi karena ketika berolahraga anaerobik, otot memerlukan sumber energi secepat mungkin sehingga energi yang digunakan ialah energi dari gula otot yang sudah ada. Pada saat melakukan olahraga anaerobik, suhu tubuh akan meningkat dengan cepat, napas terasa sangat berat sampai terengah-engah, dan otot akan terasa pegal. Contoh olahraga anaerobik adalah: angkat beban, sprint, dan kalistenik. Sedangkan olahraga aerobik meliputi aktivitas dengan gerakan otot ataupun kerja otot yang dilaksanakan mempergunakan oksigen dalam melepas energi. Pengangkutan serta penyerapan oksigen menuju otot dilaksanakan oleh kardiorespirasi. Artinya olahraga dengan sifat aerobik akan menguatkan sistem kardiovaskular serta respirasi dalam menggunakan oksigen pada otot. Contoh dari olahraga aerobik yakni: menari, senam, bersepeda, berenang, dan berjalan cepat (*Brisk Walking*) (*Declaration on Sport*, 2013).

The American College of Sports Medicine menjelaskan, kegiatan fisik ataupun olahraga berintensitas sedang, misalnya *Brisk Walking Exercise* mampu memberikan penurunan untuk mortalitas pasien dari gangguan kardiovaskular, termasuk dengan hipertensi (Bell et al, 2015). Kemudian *brisk walking exercise* bisa dipergunakan sebagai latihan kegiatan sedang untuk para penderita hipertensi melalui teknik jalan cepat dalam rata-rata kecepatannya 4-6 km/jam

dalam 20-30 menit. Latihan ini mempunyai kelebihan berupa efektif menstimulasi kontraksi dari otot, menaikkan kapasitas maksimum denyut jantung, meningkatkan oksigen jaringan, serta memecah glikogen. Kemudian melalui latihan ini bisa juga meminimalkan pembentukan plak dengan meningkatkan penggunaan glukosa dan lemak (Kowalski, 2010).

Brisk walking exercise akan mempengaruhi penurunan risiko morbiditas serta mortalitas penderita hipertensi dengan mekanisme berupa membakar kalori, membantu tubuh rileks, menjaga berat badan, serta meningkatkan senyawa berupa beta endorphin untuk menekan stres dan tingkatan keamanan *brisk walking exercise* terhadap seluruh usia dari pasien hipertensi (Kowalski, 2010).

Berdasarkan paparan diatas, peneliti memperoleh ketertarikan untuk menyelenggarakan penelitian literature review dengan mereview kembali hasil penemuan terdahulu terkait “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : *Literature Review*”. Alasan peneliti mempergunakan metode literature review ini karena adanya pandemic Covid-19, dengan demikian peneliti tidak melaksanakan penelitian langsung dengan responden.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana uraian dalam latar belakang, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini mempunyai dua tujuan yakni:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi melalui Literature review.

2. Tujuan Khusus

- a. Menemukan persamaan dari penelitian terkait penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui *Brisk Walking Exercise*.
- b. Menemukan perbedaan dari penelitian terkait penurunan tekanan darah terhadap pasien hipertensi melalui *Brisk Walking Exercise*.
- c. Menemukan kelebihan dari penelitian terkait penurunan tekanan darah terhadap pasien hipertensi melalui *Brisk Walking Exercise*.
- d. Memahami pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan hipertensi pada pasien.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini hendaknya mampu memberikan manfaat bagi:

1. Bagi penderita

Adanya terapi *Brisk Walking Exercise* dapat memberikan manfaat dan mengurangi, menurunkan bagi penderita hipertensi.

2. Peneliti

Memperkaya wawasan peneliti dalam melaksanakan penelitian dan menerapkan berbagai teori serta pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi, yang bisa dijadikan dalam bentuk penelitian ilmiah.

3. Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini hendaknya bisa menjadi bahan ajar terapi komplementer dan meningkatkan pemahaman mengenai terapi komplementer pada mahasiswa keperawatan mengenai *Brisk Walking Exercise* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi melalui literatur review yang dapat diterapkan pada intervensi keperawatan.

4. Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini hendaknya bisa dijadikan bahan masukan bagi pelayanan kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dengan cara meningkatkan kesejahteraan perawat. mengintegrasikan program penguatan diadakan pendidikan kesehatan bagi keluarga yang anggota keluarganya yang mengalami hipertensi.

E. Keaslian peneliti

Table 1.1 Keaslian peneliti

No	Nama, Judul, Tahun, Penelitian	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	"Efektifitas <i>Brisk Walking Exercise</i> Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumkital Dr.Midiyato Suratani Tanjung pinang (2020)"	Penelitian ini menggunakan Metode Quasy eksperiment melalui rancangan pretest and posttest without control	Rancangan Penelitian Pretest and posttest without control Instrumen penelitian dengan pengukuran tekanan darah secara langsung, menggunakan tensimeter Analisa Data Mempergunakan uji Wilcoxon	Metode penelitian ini menggunakan Quasy eksperiment sedangkan metode penilitan kami memakai metode literature review
2	"Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sengon, Wilayah Kerja Puskesmas Jabon (2018)"	Penelitian ini mempergunakan metode Quasy experiment dengan rancangan pre test-post test design with control grup	Rancangan Penelitian pre test-post test design with control grup Instrumen penelitian menggunakan data tekanan darah pasien Analisa Data Menerapkan uji Wilcoxon	-Metode penelitian ini menggunakan Quasy eksperiment sedangkan metode penilitan kami memakai metode literature review
3	"Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunung kidul (2020)"	Menggunakan metode Quasy eksperiment dengan rancangan pretest-posttest with control group design	Rancangan Penelitian menggunakan rancangan pre post test contraol grup design. Instrumen penelitian menggunakan data tekanan darah pasien Analisa data Menerapkan Uji Wilcoxon Rank.	Metode penelitian ini menggunakan Quasy eksperiment sedangkan metode penilitan kami memakai metode literature review