

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit hipertensi termasuk salah satu penyakit yang mematikan di negara maju dan negara berkembang. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal yaitu melebihi 140/90 mmHg (Triyanto, 2014). Pada saat pengukuran tekanan darah biasanya akan menghasilkan dua angka yang menunjukkan mana angka yang lebih tinggi dan lebih rendah. Angka yang lebih tinggi menunjukkan jantung sedang berkontraksi atau disebut dengan sistolik, sedangkan angka yang lebih rendah ketika jantung sedang berelaksasi diastolik (Wawan, 2015). Hipertensi adalah dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner, 2013).

Hipertensi terjadi sekitar 600 juta orang di seluruh dunia, prevalensi tertinggi hipertensi terjadi di Afrika yaitu sebesar 30% sedangkan prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika sebesar 18% (WHO, 2014). Hipertensi merupakan kematian nomor 3, yaitu mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Kemenkes, 2010). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Nasional (2007), hipertensi di Indonesia 31,7%, lebih besar jika dibandingkan dengan Singapura 27,3%, Thailand 22,7%, dan Malaysia 20% (Hartono, 2011). Puslitbang dan Kebijakan Kesehatan (2008),

mengatakan bahwa 34,9% penduduk Indonesia menderita hipertensi (Palmer, 2007). Prevalensi tertinggi berada pada Bangka Belitung 30,9%, Kalimantan Selatan 30,8%, Kalimantan Timur 29,6%, Jawa Barat 29,4%, Gorontalo 29,4% sedangkan Sumatra Selatan penderita hipertensi sekitar 26,1% termasuk penyakit yang paling banyak di derita oleh masyarakat (KemenKes, 2014). Prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup merokok, obesitas, aktivitas fisik dan stres psikosial. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini (Depkes RI, 2007).

Penyakit hipertensi dapat ditanggulangi dengan dua cara yaitu terapi hipertensi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi obat atau senyawa yang bekerja mempengaruhi tekanan darah (Kowalski, 2010). Terapi non farmakologi yaitu sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (*promotif*), pencegahan penyakit (*preventif*), penyembuhan penyakit (*kuratif*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitatif*) Permenkes Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif difasilitasi pelayanan kesehatan pasal tiga. Peran perawat dalam penelitian yaitu perawat dapat berperan sebagai pemberi pelayanan langsung yaitu integrasi terapi komplementer (Snyder & Lindquis, 2002).

Pendekatan terapi non farmakologis antara lain dapat menurunkan resiko obesitas, mengurangi asupan garam, membuat keadaan rileks, jika sedang cemas dapat memicu naiknya *heart rate* (HR), sehingga menyebabkan

ketegangan otot. karena itu penderita hipertensi, jenis kegiatan erobik dalam bentuk seperti *brisk walking exercise*, bersepeda dan berenang (Triyanto, 2014).

Manfaat dari olahraga yang di lakukan diatas dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko pembekuan darah, mengontrol diabetes melitus dan memelihara berat badan. Jenis olahraga diatas dapat dilakukan dimana saja, ringan dan murah, frekuensi pada umumnya 3-5 kali perminggu selama 30-60 menit (Triyanto, 2014).

Brisk walking exercise merupakan salah satu jenis latihan olahraga yang direkomendasikan oleh *American Heart Association (AHA)* dan *American College of Medicine* dengan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit (Sukarmin dkk, 2013). *Brisk walking exercise* adalah satu bentuk latihan aerobik aktivitas sedang dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata 4-6 Km/Jam (Kowalski, 2010).

Brisk walking exercise cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan lemak dan peningkatan glukosa. *Brisk walking exercise* berdampak pada penurunan resiko mortalitas dan morbiditas pada pasien hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa beta endorphin yang dapat mengurangi stres (Kowalski, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sukarmin dkk, 2013). tentang *brisk walking exercise* terhadap pasien hipertensi dalam tekanan darah sistolik dan diastolik dengan metode penelitian *eksperimen randomized control trial* (RCT) pendekatan *pre dan post with control* peneliti dilakukan terhadap 42 responden menggunakan uji *paired t test* dengan hasil adanya penurunan tekanan darah yang cukup bermakna setelah tindakan. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Fernando, dkk (2012) bahwa *brisk walking exercise* teratur mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sedang dalam tekanan darah diastolik setelah dilakukan tindakan intervensi *brisk walking exercise* terhadap 50 orang dengan menggunakan uji *Ancova*.

Dari hasil data yang diperoleh dari Puskesmas Sukajadi Palembang dan studi pendahuluan dilakukan ke pada 3 pasien hipertensi di Puskesmas Sukajadi Palembang dengan teknik wawancara. Pasien mengatakan bahwa mereka mengalami hipertensi dan tidak pernah melakukan olahraga, mereka juga tidak tahu tentang *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah. Peneliti juga melakukan wawancara kepada perawat Puskesmas Sukajadi Palembang, program aerobik bagi penderita hipertensi belum pernah dilakukan *brisk walking exercise*.

Berdasarkan uraian diatas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang.

B. Rumus masalah

Adakah perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang ?”

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Diketahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui distribusi frekuensi klasifikasi hipertensi sebelum dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang.

b. Diketahui distribusi frekuensi klasifikasi hipertensi sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang.

- c. Diketahui analisis perbedaan klasifikasi hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi Prodi S1 Keperawatan

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan informasi bagi mahasiswa-mahasiswi untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga dapat mengadakan kegiatan edukasi *brisk walking exercise*.

2. Bagi penderita hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang manfaat *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah dengan dilakukannya *brisk walking exercise* secara rutin.

3. Bagi Puskesmas Sukajadi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan data di Puskesmas dan dapat menjadi informasi serta dapat menjadi satu bahan edukasi perawat tentang *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

E. Ruang lingkup

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi, Penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup bidang Keperawatan Medikal Bedah. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah mencari perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang. Variabel yang diteliti yaitu variabel independen adalah *brisk walking exercise* dan variabel dependen tekanan darah pada pasien hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh responden hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 31 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Juli sampai 10 Juli 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*.

F. Penelitian Terkait

Daftar Tabel 1.1 : Daftar Penelitian Terkait

No	Penelitian Tahun/judul	Hasil Penelitian	Variabel Penelitian	Perbedaan	
				Sebelumnya	Saat ini
1	Mustafa Kamal, Hardiansyah, Budi Setiawan, Rizal M.Damanik Pengaruh Olahraga Jalan Cepat dan Diet terhadap Tekanan Darah Penderita Prahipertensi Pria Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol.7, No 6, Januari	Terdapat pengaruh antara jalan cepat dan diet terhadap tekanan darah penderita prahipertensi pria	-Variabel Independen Olahraga Jalan cepat dan diet -Variabel dependen tekanan darah penderita prahipertensi pria	- Variabel Independen olahraga Jalan cepat dan diet -Desain Penelitian Cross sectional -Tempat penelitian di PT Kram Yudha Ratu Motor Pulogadung Jakarta Timur	-Varibel Independen Perbedaan tekanan darah -Desain Peneltian pre eksperimen -Tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang

	2013				
2	<p>Sukarmin, Elly Nurachmah, Dewi Gayatri</p> <p>Penurunan tekanan darah pada pasien hipertens melalui <i>brisk walking exercise</i></p> <p>Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 16 No.1, Maret 2013, hal 33-39 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203</p>	<p>Terdapat penuruna tekanan darah pada pasien hipertensi melalui <i>brisk walking exercise</i></p>	<p>-Variabel Independen <i>brisk walking exercise</i></p> <p>-Variabel dependen Penurunan tekanan darah pasien hipertensi</p>	<p>-Desain Penelitian eksperimen <i>randomized control trial</i></p> <p>-Tempat dilakukan di unit rawat jalan dua rumah sakit di kodus</p>	<p>-Desain Peneltian pre eksperimen one grup posttest pretest</p> <p>-Tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Palembang</p>
3	<p>Fernando dimeo, Nikolaos Pagonas, Felix Seibert, Robert Arndt, Walter Zidek, Timm H, Westhoff</p> <p>(20120</p>	<p>Terdapat Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi</p>	<p>-Variabel Independen <i>Aerobic Exercise</i></p> <p>-Variabel dependen <i>Hypertension</i></p>	<p>-Variabel Independen <i>Aerobic Exercise</i></p> <p>-Klinik hipertensi rawat jalan di jerman</p>	<p>-Variabel Indenden <i>Brisk walking exercise</i></p> <p>-Tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi</p>

	<i>Aerobic Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension</i>				Palembang
--	--	--	--	--	-----------