

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi disebut penyakit “*silent killer*”, karena gejalanya sangat jarang dapat dilihat di awal sampai terjadinya krisis medis yang parah seperti serangan jantung, *stroke*, atau penyakit kronis lainnya (Singh *et al.*, 2017). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7)* mengklasifikasikan tekanan darah dikatakan normal dengan tekanan sistolik/diastolik 90-119/60-79 mmHg, prehipertensi untuk 120-139 /80-89mmHg, hipertensi tingkat 1 untuk 140-159/90-99mmHg dan hipertensi tingkat 2 untuk $\geq 160/100$ mmHg (Singh, et al., 2017).

World Health Organization menilai hipertensi sebagai salah satu penyebab paling penting dari kematian dini (7,5 juta kematian, yaitu 12,8% dari semua kematian) di seluruh dunia dan masalahnya terus meningkat. Sekitar 330 juta orang memiliki hipertensi di negara maju dan di negara berkembang terdapat sekitar 640 juta. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 56 miliar orang dewasa yang hidup dengan hipertensi (George & Bose, 2017). Sementara di Indonesia dari data Rikesdas (2013) penderita hipertensi usia ≥ 18 tahun mencapai 26,5% dengan jumlah 661.367 sampel hipertensi dari total seluruh sampel 1.027.763, data diambil dengan teknik pengukuran. Provinsi Jawa Tengah jumlah presentase penderita hipertensi sebesar 26,4%

menduduki peringkat kedua di Pulau Jawa setelah provinsi Jawa Barat dengan presentase 29,4%. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Ngundi Waras Tohudan, terdapat 61 orang yang mengikuti posyandu di bulan Oktober dan terdapat 41 orang penderita hipertensi yang prehipertensi 6 orang wanita dan 35 yang hipertensi tingkat 1 yang terdiri 5 orang laki-laki dan 30 orang wanita.

Bertambahnya usia seseorang semakin tinggi risiko terkena hipertensi, disebabkan kehilangan elastisitasnya arteri seiring bertambahnya usia (Kumar, 2010). Faktor risiko hipertensi dapat dipengaruhi faktor usia, faktor gaya hidup dan faktor stres. Sebagaimana di dalam hadist:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: «أَلَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'Anhu ia berkata: Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda, "Orang kuat itu bukanlah orang yang jago bergulat. Akan tetapi orang kuat adalah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah." (Muttafaq Alaihi).

Stres dalam kehidupan setiap orang dapat terus meningkat yang merupakan faktor utama hipertensi. Masyarakat sekarang lebih menerapkan gaya hidup dengan pola makanan yang tidak sehat, kurang aktif bergerak dan diperparah oleh faktor stres.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang terkait dengan kualitas hidup, faktor risikonya seperti aktivitas fisik dan stres. Hipertensi terkait erat dengan masalah psikologis dan emosional, terutama dalam tekanan hidup yang berat (Halaweh *et al.*, 2015). Suatu hasil kajian sistematis, kualitas hidup diidentifikasi dengan berbagai instrument salah

satunya menggunakan SF 36 secara dominan kualitas hidup yang lebih buruk pada individu dengan hipertensi daripada individu yang tidak memiliki hipertensi (Trevisol *et al.*, 2011).

Kualitas hidup (*Quality of Life*) merupakan pemahaman individu secara keseluruhan mengenai kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan dan lingkungan sekitar dimana dia tinggal (Sari & Pramono, 2014). Kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), terdapat empat dimensi meliputi kesehatan fisik, keadaan psikologis, hubungan sosial dan hubungan lingkungan (Fitriana & Ambarini, 2012). Pengukuran kualitas hidup dapat menggunakan instrument kualitas hidup generik yaitu 36-item *Short Form and Health Survey* (SF-36) (Carvalho *et al.*, 2013).

Meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti latihan *brisk walking* dan latihan *slow deep breathing*. Pada dasarnya, setiap aktivitas fisik yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang secara berkelanjutan dapat melatih kebugaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan saat berjalan kaki akan melancarkan sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi tidak cepat lelah, tubuh dapat lebih cepat kembali ke kondisi normal dan dapat mengurangi stres atau depresi (Gichara, 2009).

Latihan aerobik dapat memperbesar aliran darah karena kolesterol berupa lemak dalam darah dapat dipecahkan, dengan demikian latihan yang bersifat aerobik berpengaruh pada hipertensi karena salah satu penyebab

adalah tersumbatnya pembuluh darah (Surbakti, 2014). Latihan aerobik secara rutin terbukti menurunkan tekanan darah dan mengurangi *stressor* penyebab kenaikan tekanan darah, salah satu latihan aerobik termasuk latihan *brisk walking* (Ghadieh & Saab, 2015). Latihan *brisk walking* adalah latihan intensitas moderat yang memiliki sedikit risiko cedera untuk dilakukan pada umur 40 tahun lebih. *Brisk walking* direkomendasikan sebagai program untuk agar penyakit kronis seperti hipertensi (Blain *et al.*, 2017).

Latihan *Breathing* merupakan latihan untuk meningkatkan pernapasan dan kinerja fungsional (Nirmalasari, 2017). Salah satu latihan *breathing* yang dapat dilakukan adalah latihan *slow deep breathing*. Latihan *slow deep breathing* adalah latihan pernapasan yang dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak untuk berfungsi secara optimal dan menimbulkan efek relaksasi (Janet & Mangala, 2017). Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan stimulasi perilaku (Tyani *et al.*, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan Mason *et al.*, (2013), mengenai yoga dan latihan *slow deep breathing*, latihan *slow deep breathing* memberi pengaruh terhadap saturasi oksigen menjadi meningkat, peningkatan respon sensitivitas baroreflex dan penurunan tekanan darah. Menurut penelitian yang dilakukan Benson (1996) di dalam Fitriadi *et al.*, (2011), orang-orang yang melakukan relaksasi menunjukkan adanya perubahan fisiologis akibat berada pada kondisi rileks yang mendalam, di antaranya adalah terjadi penurunan aktivitas denyut jantung, tekanan darah, laju pernapasan serta menurunnya aktivitas gelombang otak.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian sesuai dengan judul “Pengaruh Latihan *Brisk Walking* dan Latihan *Slow Deep Breathing* terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Ngundi Waras Tohudan”. Melalui penelitian ini diharapkan kualitas hidup penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Candi Baru dapat meningkat melalui latihan *brisk walking* dan latihan *slow deep breathing*.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh penambahan latihan *brisk walking* pada latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi?
2. Apakah ada pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *slow deep breathing* dan penambahan latihan *brisk walking* pada latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan *brisk walking* dan latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui adanya pengaruh penambahan latihan *brisk walking* pada latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.
- b. Mengetahui adanya pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.
- c. Mengetahui perbedaan antara latihan *slow deep breathing* dan penambahan latihan *brisk walking* pada latihan *slow deep breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi dengan menggunakan kuesioner SF-36.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat bagi masyarakat

Meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngundi Waras Tohudan melalui latihan *brisk walking* dan latihan *slow deep breathing*.

- b. Manfaat bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan digunakan sebagai pembelajaran peneliti dalam melakukan penelitian terkait dengan pengaruh latihan *brisk walking* dan latihan *slow deep breathing* terhadap kualitas hidup pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngundi Waras Tohudan.

c. Manfaat bagi institusi

Menambah referensi dalam pengetahuan dan pengajaran ilmu fisioterapi mengenai hipertensi.

2. Manfaat Praktisi

Mempelajari lebih mendalam tentang pengaruh latihan *brisk walking* dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.