

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan pembunuh diam-diam karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana dijumpai tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih untuk usia 13 – 50 tahun dan tekanan darah mencapai 160/95 mmHg untuk usia di atas 50 tahun. Hipertensi merupakan penyebab kematian dan kesakitan yang tinggi. Darah tinggi sering diberi gelar *the silent killer* karena merupakan pembunuh tersembunyi yang menyebabkan kematian yang tanda-tanda awalnya tidak diketahui atau tanpa gejala sama sekali (Saputra & Indrawanto, 2013).

Secara global kasus hipertensi terus meningkat di berbagai negara. Hipertensi di dunia saat ini diperkirakan mencapai 15-25% dari populasi dewasa. Di Amerika tahun 2005 adalah 21,7%. Di Vietnam pada tahun 2004 mencapai 34,5%, Thailand (1989) 17%, Malaysia (1996) 29,9%, Philippina (1993) 22%, Singapura (2004) 24,9% dan hipertensi di Indonesia adalah 14% dengan kisaran antara 13,4-14,6% (Korneliani, 2012).

Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. Tidak hanya di Indonesia, namun juga di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Kurang lebih 10-30% penduduk dewasa di hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dapat dikategorikan sebagai

mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Tarigan, 2018).

Di Indonesia, dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang masih rendah, jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Dalam ruang lingkup penyakit kardiovaskuler, hipertensi menduduki peringkat pertama dengan penderita terbanyak. Berikut ini beberapa faktor resiko hipertensi yaitu faktor yang dapat dikontrol pada umumnya berkaitan dengan gaya hidup dan pola makanan antara lain: kurang olahraga, konsumsi garam berlebihan, merokok dan mengkonsumsi alkohol, Stres faktor yang tidak dapat dikontrol antara lain genetik, jenis kelamin dan umur (Karlina *et al.*, 2018).

Aktivitas fisik seperti latihan aerobik, kini telah menjadi fenomena baru dimasyarakat, baik dari kalangan masyarakat biasa maupun kalangan masyarakat atas. Latihan aerobik yang mudah dilakukan yaitu *Brisk Walking Exercise* yang merupakan suatu bentuk latihan aktivitas sedang untuk pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan 4-6km/jam. *Brisk Walking Exercise* bertujuan untuk penurunan risiko mortalitas dan morbiditas penderita hipertensi melalui mekanisme pembakaran kalori, menjaga berat badan, menjadikan tubuh rileks, latihan ini aman pada semua usia penderita hipertensi (Ticoalu, 2011).

Lansia adalah suatu periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran, fungsi organ dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu, serta suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dalam mempertahankan struktur fungsi

normalnya. Olahraga yang dianjurkan bagi lansia, adalah olahraga dengan gerakan yang melibatkan pelatihan pernafasan dan jantung, melatih kekuatanotot, kekuatan sendi, serta bersifat rekreasi, sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh untuk lansia (Agus, 2015).

Berdasarkan Data WHO tahun 2008 menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi dengan perbandingan pria dan wanita 1:1. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik. Kegiatan fisik atau latihan pembebanan yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan perubahan-perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar, denyut jantung kuat dan teratur. Selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot pada dinding pembuluh darah tersebut.

Berdasarkan data Puskesmas Karangmalang tahun 2018 menunjukkan sudah 1544 orang yang mengalami hipertensi, dengan demikian peneliti bertujuan memberi manfaat kepada orang lain khususnya lansia serta akan pemeliharaan kesehatan khususnya para lansia, karena kesehatan itu sendiri adalah salah satu karunia Allah SWT yang diberikan kepada manusia, Imam muslim merekam hadits bahwasanya beliau bersabda :

جَلَّ وَ عَزَّ اللهُ بِإِذْنِ بَرِّ الدَّاءِ دَوَاءٌ أُصِيبَ فَإِذَا دَوَاءٌ، دَاءٌ لِكُلِّ

Artinya :“Setiap penyakit ada obatnya. Apabila obat itu tepat untuk suatu penyakit, penyakit itu akan sembuh dengan seizin Allah ‘Azza wa Jalla.”

(HR. Muslim)

Dari hadits diatas menyatakan bahwa setiap penyakit ada obatnya jika tepat pada penyakitnya, salah satunya melalui perantara tenaga medis, maka dari itu penulis akan membuat penelitian dengan memberikan latihan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh tekanan darah pasien sebelum diberikan *brisk walking exercise*
- b. Untuk mengetahui pengaruh tekanan darah pasien sesudah diberikan *brisk walking exercise*

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh pada *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pembaca

Dapat menambah pengetahuan tentang manfaat pada *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dan dapat menjadi sarana edukasi dan promosi bagi para penderita hipertensi untuk menjadi individu yang lebih aktif secara fisik.

### b. Bagi Fisioterapis

Dapat menjadi referensi bagi fisioterapis sebagai salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan untuk mengintervensi penderita hipertensi