

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu masalah PTM (penyakit tidak menular) yang serius dan sering dihadapi saat ini, sehingga sering disebut dengan *Silent Killer* (Yonata, Satria, & Pratama, 2016). Salah satu masalah global yang sering dihadapi saat ini yaitu hipertensi atau peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Peringkat pertama penyakit yang paling sering dijumpai adalah hipertensi hampir di setiap negara. Perubahan gaya hidup seperti inaktivitas fisik, pola makan, merokok serta stress psikososial sejalan dengan terus meningkatnya angka kejadian hipertensi (Probandari et al., 2017).

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Tekanan darah sistolik 160 mmHg dan diastolik 90 mmHg dapat didefinisikan bagi penderita hipertensi pada lansia. Hipertensi diyakini sebagai faktor utama penyebab gagal jantung, gagal ginjal dan stroke. Karena banyak penderita sering tidak menampakkan gejalanya maka hipertensi sering disebut sebagai "*Silent Killer*" (Smeltzer & Bare, 2013).

Sekitar 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi atau sekitar 972 juta orang. Hal ini diperkirakan akan meningkat di tahun 2025 menjadi 29,2%. Dari 972 juta orang, angka kejadian hipertensi banyak terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia yaitu sekitar 639 juta orang. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 31,7% pada populasi 18 tahun ke atas menurut data Depkes RI (Yonata et al., 2016)

Menurut penelitian sebelumnya, menyebutkan bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Diantaranya ada faktor risiko minor yang dapat dikendalikan dan faktor risiko mayor yang tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko

mayor meliputi umur, faktor riwayat keluarga dan jenis kelamin. Kebiasaan olahraga, merokok, konsumsi garam, konsumsi alcohol serta konsumsi kopi termasuk dalam kategori faktor resiko minor (Sriani, Fakhriadi, & Rosadi, 2016). Dalam pengelolaannya, hipertensi banyak dihubungkan dengan olahraga. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko penderita hipertensi karena meningkatkan resiko obesitas. Orang yang kurang aktivitas fisiknya cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga pada saat berkontraksi jantung akan bekerja lebih keras (Anggara & Prayitno, 2013). Demikian juga pada denyut nadi akan terus meningkat apabila suhu tubuh meningkat. Saat berolahraga secara otomatis suhu tubuh akan meningkat. Namun denyut nadi maksimal pada orang dewasa 180-200 per menit dan hanya berlangsung pada beberapa menit saja (Setiawan, Yunani, & Kusyati, 2014).

Hasil penelitian Anggara & Prayitno (2013) mengatakan orang yang tidak teratur berolahraga memiliki resiko terkena hipertensi 44,1 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan teratur berolahraga. Modifikasi gaya hidup meliputi pengurangan berat badan, pembatasan garam, dan aktivitas fisik, berhenti merokok dan tidak minum alkohol. Namun penelitian (Ismanto, 2013) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan tekanan darah penderita hipertensi.

Berdasarkan survey pendahuluan pada tanggal 8 Oktober 2019 menunjukkan kelompok Prolanis yang terdaftar di Puskesmas Purwosari berjumlah 117 orang, jumlah ini terdiri dari pasien dengan riwayat hipertensi 63 orang serta DM 54 orang (Rekam Medik Puskesmas Purwosari, 2019). Kegiatan Prolanis salah satunya adalah senam yang dilaksanakan jam 7 pagi setiap hari Jum'at minggu pertama dan ketiga. Sebelum senam biasanya dilakukan pemeriksaan tekanan darah, nadi dan gula darah (gula darah hanya pada pasien dengan riwayat DM). Selanjutnya satu diantara empat orang penderita hipertensi di perkumpulan Prolanis Purwosari memiliki integritas olahraga yang teratur,

sedangkan 3 yang lainnya hanya mengikuti kegiatan senam Prolanis yang diadakan oleh Puskesmas Purwosari Surakarta.

Berdasarkan latar belakang di atas, alasan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat keteraturan berolahraga dengan nilai tekanan darah dan nadi pada pasien hipertensi di Puskesmas Purwosari Surakarta, karena meningkatnya prevalensi penyakit hipertensi yang tidak diimbangi dengan kesadaran pola hidup sehat.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “apakah ada hubungan tingkat keteraturan berolahraga terhadap nilai tekanan darah dan nadi pada Pasien hipertensi di Puskesmas Purwosari Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat keteraturan berolahraga terhadap nilai tekanan darah dan nadi pada Pasien hipertensi di Puskesmas Purwosari Surakarta.

2. Tujuan khusus:

- a. Mengetahui tingkat keteraturan berolahraga pada penderita hipertensi di Puskesmas Purwosari.
- b. Mengetahui nilai tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Purwosari.
- c. Mengetahui nilai nadi penderita hipertensi di Puskesmas Purwosari.
- d. Menganalisis hubungan tingkat keteraturan berolahraga terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Purwosari.

- e. Menganalisis hubungan tingkat keteraturan berolahraga terhadap nilai nadi pada pasien hipertensi di Puskesmas Purwosari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Mengembangkan ilmu pengetahuan, memecahkan masalah pendidikan dan penelitian serta dapat memperoleh pengalaman dalam meneliti hubungan tingkat keteraturan berolahraga terhadap nilai tekanan darah dan nadi pada pasien hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan dorongan kepada penderita hipertensi agar dapat meningkatkan intensitas olahraganya serta memberikan informasi kepada responden sehingga dapat melakukan pencegahan sedini mungkin.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi profesi dalam mengembangkan kegiatan di bidang olahraga pada kelompok prolansis.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta memperoleh pengalaman nyata bagi penulis dalam melakukan penelitian sehingga ilmu yang telah didapatkan selama dibangku kuliah dapat diterapkan dan dapat dilanjutkan untuk penelitian jenjang selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Setiawan, Yunani, & Kusyati (2014) dengan judul “hubungan frekuensi senam lansia terhadap tekanan darah dan nadi pada lansia hipertensi

di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan design penelitian Case Control. Lansia hipertensi menjadi sampel pada penelitian ini. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti atau biasa disebut dengan *Purposive Sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Sphygmomanometer*, *Stopwatch* dan lembar observasi. Peneliti menggunakan uji *Rank Spearman* untuk menganalisa data hasil. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan frekuensi senam lansia terhadap tekanan darah dan nadi pada lansia hipertensi.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan karena penelitian ini meneliti tentang frekuensi senam lansia, sedangkan peneliti akan meneliti tentang olahraga apa saja yang biasa dilakukan responden serta keteraturannya. Responden dalam penelitian yang dilakukan berasal dari semua usia penderita hipertensi yang melakukan rawat jalan di Puskesmas Purwosari, Surakarta.

2. Penelitian oleh Ismanto (2013) dengan judul “hubungan olahraga terhadap tekanan darah penderita hipertensi rawat jalan di rumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta”. Penelitian ini menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada 30 responden. Dengan variabel bebas yaitu olahraga sedangkan variabel terikat yaitu tekanan darah pada kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan frekuensi olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dan tidak ada hubungan durasi olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan karena variabel yang akan diteliti ditambahkan dengan denyut nadi. Dan kuesioner yang akan digunakan berbeda karena peneliti menggunakan kuesioner internasional yang mengadopsi dari *Baecke Questionnaire*, 1982

3. Penelitian oleh Sriani et al., (2016) dengan judul “hubungan antara perilaku merokok dan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 18-44 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Kecamatan Banjarbaru Selatan”. Peneliti menggunakan rancangan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan hasil sebanyak 109 responden dari seluruh 9854 total populasi. Instrumen penelitian terdiri dari *Sphygmomanometer* dan lembar isian. Variabel bebas yaitu kebiasaan olahraga dan perilaku merokok, sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian hipertensi. Uji *Chi Square* digunakan peneliti untuk menganalisa data. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 18-44 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Kecamatan Banjarbaru Selatan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan karena penelitian ini meneliti dengan variabel tambahan kebiasaan merokok serta dengan responden khusus laki-laki berusia 18-44 tahun. Sedangkan peneliti akan meneliti pada tekanan darah dan nadi responden baik wanita maupun laki-laki dengan segala usia penderita hipertensi.