

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia untuk setiap kelompok usia merupakan salah satu sasaran dalam pembangunan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial di Indonesia. Kualitas hidup mewakili fungsi fisik, fungsi fungsional, peran fisik, emosional, nyeri tubuh, kesehatan umum, vitalitas, dan kesehatan mental. Seiring kemajuan teknologi dapat mengubah gaya hidup, sosial dan ekonomi masyarakat di negara maju maupun negara berkembang sehingga mengakibatkan munculnya berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi yang dapat menurunkan kualitas hidup.

Hipertensi lebih dikenal sebagai penyakit darah tinggi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat. Hal tersebut mengingat dampak yang akan ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar penyakit tidak menular, terutama hipertensi terjadi penurunan dari 31,7 persen tahun 2007 menjadi 25,8 persen tahun 2013. Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara (apakah pernah didiagnosis dan meminum obat hipertensi) dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen tahun 2013. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada.

stroke, sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal dan kebutaan (Dinas kesehatan, 2008). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia hipertensi secara umum di Indonesia sebesar 26,5%.

Semakin tingginya kasus hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di masyarakat. Hipertensi perlu segera ditanggulangi sebelum timbul komplikasi dan akibat-akibat yang lain. Seperti hadist berikut :

وَجَلَّ عَزَّ اللهُ بِإِذْنِ بَرِّ الدَّاءِ، الدَّوَاءُ أَصَابَ فَإِذَا دَوَاءٌ، ائِدْ لِكُلِّ

“Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta’ala. (HR. Muslim).

Hadist diatas menjelaskan bahwa setiap penyakit pasti memiliki obat seperti halnya dengan hipertensi dapat disembukan dengan tindakan-tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi berupa konsumsi obat-obatan sedangkan non farmakologi dengan melakukan latihan fisik. Tanpa penanggulangan yang baik, penyakit hipertensi akan mengakibatkan kualitas hidup individu penderita lebih buruk dibandingkan dengan individu yang memiliki tekanan darah normal (Trevisol *et al.*, 2011).

Hipertensi dan kualitas hidup memiliki hubungan timbal balik, hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup begitupun sebaliknya,

menurut pengakuan subjek menyatakan bahwa hipertensi telah memberikan efek negatif terhadap kehidupannya, meliputi aspek fisik, mental, dan sosial pada kehidupan sehari-hari melalui keluarga, kerja, dan hubungan sosial bagi penderita (Sulistyarini 2013).

Peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan dengan cara memperbaiki pola hidup dengan melakukan aktivitas fisik. Berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang. Peningkatan kualitas hidup secara fisik antara lain peningkatan metabolisme glukosa, penguatan tulang dan otot, serta mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Setiawan, 2013).

Menurut Lumempouw et al, (2016) aktivitas seperti latihan aerobik kini telah menjadi fenomena baru dimasyarakat, baik itu dari kalangan masyarakat biasa maupun atas. Latihan aerobik yang dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang benar, akan memberi dampak dan adaptasi biologis yang baik bagi tubuh sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi penderita hipertensi. Latihan aerobik yang mudah dilakukanyaitu *brisk walking exercise*, latihan ini merupakan suatu bentuk aktivitas berintensitas sedang untuk pasien hipertensi dengan tehnik jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan 4-6 km/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 (Kowalski, 2010).

Selain latihan aerobik, latihan pembebanan juga dapat dilakukan untuk peningkatan kualitas hidup bagi penderita hipertensi. Menurut Sukadiyanto (2011) latihan beban merupakan rangsangan motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan, yaitu : *intensitas, volume, recovery* dan *interval*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka didapat rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *brisk walking exercise* dan *isometric handgrip exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi?
2. Apakah terdapat pengaruh *brisk walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi?

3. Apakah ada perbedaan pengaruh *brisk walking exercise* dan *isometric handgrip exercise* dengan *brisk walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi?

### C. **Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* dan *isometric handgrip exercise* dengan *brisk walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi”.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* dan *isometric handgrip exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *brisk walking exercise* dan *isometric handgrip exercise* dengan *brisk walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

### D. **Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh *brisk walking exercise* dan *isometric handgrip exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

## 2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti selanjutnya yang membahas tema serupa.