

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal, tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah adalah suatu peningkatan tekanan darah dalam arteri. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut ≥ 60 tahun ke atas, batasan lanjut usia menurut *World Health Organization* (WHO), dengan usia 45-60 tahun (*middle age*), usia 60-75 tahun (*elderly*), usia 75-90 tahun (*old*) dan usia di atas 90 tahun (*very old*) (Setiawan dkk, 2013).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama permasalahan tersebut semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) telah memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang di dunia menderita hipertensi setiap tahunnya. Hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia. Hal ini menyumbang 57 juta dari *disability adjusted life years* (DALY). Sekitar 25% orang dewasa di *United State* menderita penyakit hipertensi pada tahun 2011-2012. Tidak ada perbedaan prevalensi antara laki-laki dan wanita tetapi prevalensi terus meningkat berdasarkan usia: 5% usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun, dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas (Aoki dkk, 2014).

Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan survey riset dasar kesehatan nasional (RISKESDAS) pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Disamping itu pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun sudah banyak tersedia obat-obatan yang efektif (Depkes RI, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain aktivitas kerja, waktu istirahat, stress, posisi tubuh, kondisi pernapasan, olahraga dan makanan. Menurut faktor-faktor pemicu kemunculan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kelompok. Kelompok pertama adalah faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol (genetik dan keturunan, jenis kelamin, dan umur). Kelompok kedua adalah faktor-faktor yang dapat dikontrol seperti kegemukan, kurang aktivitas fisik, merokok, pola konsumsi garam (Silvia, 2016). Menurut Subekti (2014) faktor-faktor lain yang menyebabkan hipertensi adalah seperti makanan. Beberapa makanan seperti teh dan kopi memiliki efek instan terhadap tekanan darah dalam jangka waktu yang pendek. Faktor stres juga dapat memicu suatu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang. Jika mengalami stres hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah. Faktor ansietas, takut, stres emosi serta nyeri juga mempengaruhi tekanan darah.

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung (Andrea, 2013).

Salah satu upaya pencegahan atau menghambat peningkatan hipertensi, perlu diperhatikan faktor perilaku yang tidak kondusif terhadap kesehatan dan lingkungan, demikian juga faktor risiko yang telah ada, agar tidak berkembang ke arah penyakit jantung pembuluh darah yang biasanya akan berakibat fatal. Penyebab terjadinya hipertensi, selain dikarenakan adanya faktor keturunan, juga erat kaitannya dengan perilaku dan gaya hidup yang kompleks dari individu bersangkutan. Faktor resiko perilaku tersebut antara lain perilaku makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik,

terlalu banyak mengkonsumsi alkohol, merokok dan obesitas (Pradono dkk, 2013; *Center for Diseases Control and Prevention*, 2014).

Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik sangat penting peranannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Fatmah, 2010).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh berbagai kalangan. Bagi lansia sendiri sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan pada pagi hari untuk mengisi waktu luang. Olahraga teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah. Jalan pagi memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Aktifitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Jalan pagi ini dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan lanjut usia (Giriwijoyo, 2012).

Penelitian oleh Mirdha dan Mishra (2015) tentang "*Effects of walking and relaxation exercises on controlling hypertension*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa berjalan dan latihan relaksasi menurunkan tekanan darah sistol dan diastole dengan p value 0,001, sehingga ada pengaruh berjalan dan latihan relaksasi untuk mengontrol tekanan darah.

Hasil survei Dinas Kesehatan Provinsi Riau menyatakan bahwa hipertensi esensial (primer) merupakan penyakit tertinggi kedua diseluruh

Puskesmas Pekanbaru dari tahun 2011-2015. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Lima Puluh Kota Pekanbaru dimana memiliki karakteristik yang sama dengan tempat penelitian pada pasien hipertensi yang akan penulis lakukan. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang lansia yang hipertensi, 8 orang (80%) menyatakan pernah melakukan jalan pagi namun tidak rutin dilakukan tiap pagi. Sedangkan 2 orang lansia (20%) tidak pernah melakukan jalan pagi. Terapi yang diberikan pada pasien adalah terapi farmakologis seperti pemberian captopril atau obat antihipertensi lainnya. Sedangkan untuk terapi non-farmakologis sangat jarang dilakukan. Salah satunya adalah olahraga di pagi hari seperti jalan pagi.

Mengingat kurangnya terapi non-farmakologis khususnya terapi jalan pagi kepada lansia yang jarang diterapkan pada pasien hipertensi serta berdasarkan fenomena dan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui **“Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru”**.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal. Di Indonesia, Angka kejadian hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, bila tidak dilakukan upaya penanggulangan maka penderita hipertensi akan semakin meningkat pula. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi seperti merokok, kurang olahraga, alkohol, dan lain-lain. Hipertensi dapat dicegah apabila diimbangi dengan gaya hidup yang sehat seperti olahraga teratur dan latihan. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan olahraga pagi seperti jalan pagi setiap hari .

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik meneliti tentang **“Apakah Ada Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah ansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru ?”**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh jalan pagi terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum melakukan jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah melakukan jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dapat dijadikan masukan agar anggota keluarga yang hipertensi melakukan efektifitas jalan pagi tersebut untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Dapat memperluas wawasan penelitian terutama dalam meneliti pengaruh jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah lansia yang hipertensi di Puskesmas Pekanbaru.

3. Bagi Tempat Penelitian

Bagi petugas kesehatan ditempat penelitian agar dapat menjadi masukan dalam meningkatkan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang hipertensi.

4. Penelitian selanjutnya

Dapat digunakan sebagai dasar acuan atau sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yaitu tentang efek senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.