

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2013; Ferri, 2017). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan tekanan darah untuk jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak jika tidak ditangani sejak dini (Kemenkes, 2017).

Hipertensi saat ini masih menjadi masalah besar atau masalah utama di dunia. Menurut data World Health Organization (WHO, 2013) 70% penderita hipertensi, hanya 25% yang diketahui terobati dan hanya 12,5% yang tertangani dengan baik (Adequately Treated Cases), perkiraan kejadian hipertensi pada tahun 2025 akan meningkat sebesar 60% dan akan mempengaruhi 1,56 miliar orang di seluruh dunia, dengan lebih banyak wanita daripada pria. Sekitar 80% peningkatan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang (Anggara Dwi & N, 2013). Menurut Survei Kesehatan Dasar Nasional 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 8,7% pada usia 15-24 tahun, 14,7% pada usia 25-34 tahun, 24,8% pada usia 35-44 tahun, 35,6 % berusia 45-54 tahun, dan 55-45,9% berusia 64 tahun, 57,6% berusia 65-74 tahun, dan 63,8% berusia di atas 75 tahun. Prevalensi overuse, hipertensi yang tidak diketahui mungkin karena hipertensi dan sakit kepala jauh lebih rendah daripada hipertensi asimtomatik

(InaSH, 2014). Secara keseluruhan, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 26,5% (Riskesdas, 2013). Informasi dari Ikatan Dokter Hipertensi Indonesia (InaSH) menemukan bahwa antara tahun 2000 dan 2013, angka kematian di Indonesia mencapai 56 juta. Penyebab kematian tertinggi adalah tekanan darah tinggi yang membunuh sekitar 7 juta penduduk Indonesia (InaSH, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa 76% masyarakat umum tidak mengetahui bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi.

Hipertensi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup dapat dibagi menjadi beberapa komponen yang berhubungan dengan timbulnya hipertensi, yaitu minum kopi, merokok, menjaga berat badan ideal, aktif, dan minum alkohol. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, merokok dapat merusak jantung dan sirkulasi, meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke, serta menjaga aktivitas fisik yang ideal dapat mencegah tekanan darah tinggi. Selain itu, olahraga teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan, dan membatasi konsumsi alkohol, karena jika seseorang minum alkohol terlalu banyak, tidak hanya dapat meningkatkan tekanan darah, tetapi juga dapat menambah berat badan (Yusuf, 2008). Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya tekanan darah sistolik yang tinggi. Orang yang kurang aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, menunjukkan bahwa otot jantung membutuhkan kerja ekstra. Selain itu, kurangnya aktivitas

fisik, seperti berolahraga atau berjalan, meningkatkan kemungkinan obesitas dan masalah kesehatan lainnya (Nulaini, 2015).

Hipertensi dapat memiliki berbagai komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke dan infark miokard. Timbunan lemak, atau plak, pada dinding jantung, arteri koroner yang menuju ke otak, dan kaki dapat menyebabkan arteri menyempit, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini menempatkan orang dengan penyakit pada risiko tinggi stroke. Peningkatan tekanan darah di otak dapat menyebabkan arteri pecah. Seringkali tekanan darah tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras atau memompa darah lebih keras, jantung membesar dalam ukuran dan dinding menjadi lebih tipis, akhirnya menyebabkan gagal jantung, komplikasi jantung lainnya yaitu perdarahan, infark serebral, thrombosis, retinopati hipertensif pada mata, hipertensi pada jantung, nefroksklerosis pada ginjal dan kegagalan faal ginjal. Apabila hipertensi tidak ditanggulangi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem syaraf pusat. Keadaan ini akan memperpendek usia penderita dan sekitar 10-12% mengalami kematian (Hasan, 2010).

Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan cara merubah gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, serta menghindari minum alkohol. Pasien dengan tekanan darah tinggi harus memahami dengan baik cara untuk mengendalikan tekanan darah

sehingga mereka bisa menggabungkan dengan gaya hidup mereka sehari-hari. (Nugraha, 2019).

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang memerlukan energi untuk melakukannya, misalnya berjalan-jalan, membersihkan rumah, berolahraga dll. Aktivitas fisik yang diatur secara terstruktur dan mencakup pergerakan tubuh yang berulang dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia. Ada tiga jenis aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesejahteraan, otonomi, dan kemakmuran pada lansia, yaitu endurance activity, strengthtraining activity, dan balance, mobility, serta flexibility (stretching) activities (Khomarun & Wahuni, 2013).

Aktivitas fisik secara terus-menerus dan teratur dapat meningkatkan kualitas jantung secara keseluruhan. Orang-orang yang benar-benar dinamis sebagian besar memiliki tekanan darah sistol yang lebih rendah dan cenderung terhindar dari penyakit hipertensi. Orang-orang yang benar-benar dinamis akan sering kali memiliki kemampuan otot dan persendian yang lebih baik, karena organ-organ ini lebih kuat dan lebih mudah beradaptasi. Aktivitas seperti bergerak atau latihan fisik memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan, dan ketekunan kardiopulmonal. Contoh aktivitas fisik adalah berjalan, berlari, berenang, bersepeda dan melakukan senam (Hasanudin et al., 2018).

Aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi

denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Triyanto, 2014). Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena memiliki risiko kelebihan berat badan. Seseorang dengan aktivitas yang kurang juga cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga jantung harus bekerja lebih keras ketika berkontraksi dan tekanan di pembuluh arteri semakin besar (Sapitri, 2016).

Aktivitas fisik dibedakan menjadi beberapa kategori dalam penelitian ini. Kategori aktivitas fisik dibedakan menjadi 3 tingkatan, yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik dikatakan ringan apabila nilai MET (*Metabolic Equivalent*) <600, aktivitas fisik dikatakan sedang apabila nilai MET (*Metabolic Equivalent*) <3000, dan aktivitas fisik dikatakan berat apabila nilai MET (*Metabolic Equivalent*) 3000 (Nurmalina, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanudin et al., (2018) diperoleh nilai Sig. = 0,005 ($\alpha < 0,05$) yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diakui, yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap tekanan darah sistol. Hasil penelitian juga menemukan nilai hubungan negatif yang dibuktikan dengan nilai koefisien hubungan, yaitu -0,808, yang berarti

kurangnya aktivitas fisik maka dapat berisiko pada tingginya tekanan darah sistol.

Dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Maskanah (2019) berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di RS Muhammadiyah Palembang. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RS Muhammadiyah Palembang tahun 2019 dengan nilai $p\text{-value} = 0,013$ ($\alpha = 0.05$).

Hasil studi pendahuluan telah dilakukan di Klinik Gracia Ungaran pada tanggal 10 November 2022 dengan metode wawancara yang dilakukan pada anggota yang mengikuti Prolanis Hipertensi. Dari studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan terdapat 10 responden terdiri dari 6 responden perempuan dan 4 responden laki-laki. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa 6 peserta prolanis (4 perempuan dan 2 laki-laki) tidak bisa melakukan aktivitas karena ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas akibat proses penuaan seperti membersihkan rumah, berjalan, dan sebagainya. Dari 6 peserta prolanis tersebut 4 diantaranya memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi tingkat I dan 2 peserta prolanis dengan tekanan darah kategori hipertensi tingkat II. Sedangkan 4 peserta prolanis (2 perempuan dan 2 laki-laki) yang masih aktif dalam melakukan aktivitas 2 diantaranya memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi tingkat I dan 2 peserta prolanis lainnya memiliki tekanan darah kategori hipertensi tingkat 2. Dari 4 peserta prolanis yang memiliki

tekanan darah dalam kategori hipertensi tingkat I diketahui sering mengikuti kegiatan senam lansia yang diadakan setiap 2 minggu sekali.

Berdasarkan hasil wawancara ini ditemukan kesenjangan antara penelitian dari Kristiani & Dewi (2021) yang memperoleh hasil yaitu responden melakukan senam lansia secara rutin dalam 3 minggu berturut-turut dapat menurunkan tekanan darahnya kedalam kategori tekanan darah normal. Sedangkan hasil wawancara yang peneliti peroleh, terdapat responden yang masih mengalami peningkatan tekanan darah walaupun sudah melakukan aktivitas (senam).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, hal yang membedakan penelitian ini adalah pada penilaian terhadap kualitas aktivitas yang dilakukan mulai dari lama berjalan, melakukan pekerjaan hingga berolahraga. Sehingga penelitian ini memiliki kriteria penilaian berbeda dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang aktivitas fisik secara khusus tentang “senam” atau “senam hipertensi” atau latihan olahraga tertentu. Penelitian ini tidak berfokus pada satu aktivitas fisik lansia namun menilai segala jenis kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dalam satu minggu. Oleh karena itu, peneliti melakukan analisa terkait dengan aktivitas fisik penderita hipertensi dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Actifity Questionnaire* (GPAQ).

Dengan adanya kesenjangan yang ditemukan peneliti pada hal diatas dan tingginya kasus hipertensi pada setiap tahun membuat peneliti tertarik

dalam melakukan penelitian ini sehingga nantinya peneliti akan mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Menurut ulasan di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalahnya pada skripsi ini yaitu “Bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pasien Hipertensi Peserta Prolanis Di Klinik Gracia Ungaran”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi peserta prolanis hipertensi pada Klinik Gracia Ungaran

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik peserta prolanis hipertensi pada Klinik Gracia Ungaran
- b. Mengetahui gambaran tingkat hipertensi peserta prolanis hipertensi pada Klinik Gracia Ungaran
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi peserta prolanis hipertensi pada Klinik Gracia Ungaran

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bukti dan referensi untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada penderita hipertensi.
- b. Mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang sesuai bagi penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bisa memberikan saran sekaligus berita pada warga setempat khususnya bagi penderita hipertensi meliputi pentingnya beraktivitas fisik atau berolahraga, sehingga mampu menstabilkan atau mengontrol tekanan darah dan mencegah kematian penyebab tekanan darah tinggi.

3. Bagi Penelitian

Sebagai sumber data bagi penelitian lebih lanjut khususnya berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada penderita hipertensi.