BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah sebagian peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, pembuluh darah dan semakin tinggi tekanan darah semakin besar resikonya (Nurarifif, 2015). Kejadian hipertensi sebagian besar diderita oleh responden dengan kategori *middle age* (45-95 tahun) yaitu sebesar 52,8%, jenis kelamin perempuan sebesar 80,6% dan berpendidikan SMA atau sederajat sebesar 26,4% (Putriastuti, 2016).

Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan oleh seseorang melainkan melalui genetik dan pola yang tidak sehat dan dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti penyakit hipertensi. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi di Indonesia adalah provinsi Bangka Belitung sebesar 30,9%, Kalimantan Selatan sebesar 30,8%, Kalimantan Timur 29,6% dan Jawa Barat sebesar 29,4%. Tahun 2013 angka kejadian hipertensi sudah mengalami penurunan dikarenakan masyarakat sudah datang ke fasilitas kesehatan dan meminum obat secara teratur (Kemenkes RI, 2013).

http://repository.unimus.ac.id

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di puskesmas Rowosari dan hasil wawancara dengan perawat diperoleh informasi jumlah penderita hipertensi di puskesmas Rowosari tahun 2015 yaitu 4.376 orang, tahun 2016 sebanyak 5.398 orang dan data terakhir bulan juni 2017 sebanyak 4.448 orang. Intervensi yang sudah diberikan dari puskesmas Rowosari yaitu terapi farmakologi dan pendidikan kesehatan. Dari data diatas peneliti melakukan penelitian di tiga RW (Rukun Warga) yaitu 6, 7, 8 karena jumlah penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan mayoritas di RW (Rukun Warga) tersebut.

Penyakit yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi ini merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai " *the silent disease*" karena tidak dapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya (Dalimartha, 2008). Tekanan darah tinggi seakan menjadi ancaman karena dengan tiba-tiba seseorang dapat divonis menderita darah tinggi dan penyakit hipertensilah yang menduduki peringkat pertama penyebab stroke dan jantung. Wolf, dalam bukunya *Speaking of High Blood Pressure*, satu dari setiap lima orang menderita darah tinggi, dan sepertiganya tidak menyadarinya. Tekanan darah tinggi yang menyebabkan kematian dibawah umur 65 tahun. Persentase kematiannya menunjukan 40% (Dewi, 2010).

http://repository.unimus.ac.id

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat medis (farmakologi) dan non obat (non farmakologi). Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengatasi obesitas dengan cara menurunkan kelebihan berat badan, mengontrol pola makan dan gaya hidup, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi potasium dan magnesium, menciptakan suasana rileks, serta melakukan aktifitas fisik berupa olahraga ringan seperti berjalan selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu karena olahraga yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014).

Olahraga merupakan kegiatan yang terencana secara saksama, seperti macam-macam latihan yang akan dilakukan, frekuensi latihan, intensitas latihan dan lama latihan. Tahapan olahraga terdiri dari pemanasan yang dapat meningkatkan aliran darah dan melemaskan otot sehingga tubuh dipersiapkan untuk aktivitas aerobik, peregangan, latihan inti, pendinginan atau *coldown* yang bertujuan untuk mendinginkan dan menjadikan otot fleksibel kembali (Dewi, 2010). Olahraga yang teratur dapat menurunkan resiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Selain itu, dengan melakukan olahraga yang teratur khususnya aerobik seperti jalan cepat, *jogging*, bersepeda dan senam dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg, olahraga secara teratur terbukti dapat meningkatkan fungsi kardiovaskuler yang memperlambat penurunan fungsi tubuh kemudian relaksasi seperti

http://repository.unimus.ac.id

meditasi atau yoga dapat mengontrol sistem saraf yang dapat menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014). Seorang penderita hipertensi mungkin akan menjadi masalah kesehatan disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama (Dewi, 2010). Hipertensi akan menjadi masalah apabila tekanan darah tersebut persisten, karena hal ini membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (otak dan jantung) menjadi tegang. Apabila hipertensi tidak terkontrol dengan baik, maka dapat menyebabkan terjadinya komplikasi dan penyakit kardiovaskuler, seperti : angina, serangan jantung, stroke, gagal jantung dan kerusakan ginjal (Putriastuti, 2016).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penyakit hipertensi di puskesmas Rowosari dan hasil wawancara dengan perawat diperoleh informasi jumlah penderita hipertensi di puskesmas Rowosari tahun 2015 sebanyak 4.376 orang, tahun 2016 yaitu 5.398 orang dan data terakhir bulan juni 2017 sebanyak 4.448 orang. Intervensi yang sudah diberikan dari puskesmas Rowosari yaitu terapi farmakologi dan pendidikan kesehatan, program kegiatan olahraga belum pernah dilaksanakan.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana aktifitas olahraga terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi lanjut usia di RW 6, 7,8 Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang?”

http://repository.unimus.ac.id

C. Tujuan Penelitian

1. **Tujuan Umum**

   Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tentang olahraga pada klien hipertensi lanjut usia di RW 6, 7, 8 Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang.

2. **Tujuan Khusus**

   Mendeskripsikan aktifitas fisik pada klien hipertensi lanjut usia di RW 6, 7, 8 Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang yang meliputi :

   a. Frekuensi olahraga
   b. Jenis olahraga
   c. Melakukan gerakan pemanasan sebelum berolahraga
   d. Lama pemanasan sebelum berolahraga
   e. Melakukan gerakan olahraga secara berurutan
   f. Lama melakukan olahraga dalam satu hari
   g. Melakukan pendinginan setelah berolahraga
   h. Lama pendinginan setelah berolahraga

http://repository.unimus.ac.id

D. Manfaat Penelitian

1. Responden dan keluarga

   Penelitian ini dapat membantu memberikan informasi tentang pentingnya olahraga yang berhubungan dengan hipertensi sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi.

2. Puskesmas

   Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat progam kegiatan olahraga bagi klien hipertensi di masyarakat.

3. Peneliti Lain

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai refrensi dan data dasar dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kejadian penyakit hipertensi.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini merupakan penelitian bidang Ilmu Keperawatan Medikal Bedah dan Keperatawan Komunitas.

http://repository.unimus.ac.id

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama dan Tahun Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode dan Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Khomarun dkk, 2014	Pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di posyandu lansia desa makamhaji	Variabel bebas : aktifitas fisik jalan pagi Variabel terikat : penurunan tekanan darah	Metode penelitian One group quasi experimental dengan rancangan pre test post test design	hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dalam perubahan penurunan tekanan darah sistolik pada responden setelah dilakukan intervensi sebanyak 40 kali dalam waktu 8 minggu.
Dinata, 2015	Menurunkan tekanan darah pada lansia melalui senam yoga	variabel terikat: menurunkan tekanan darah. Variabel bebas : senam yoga.		Teknik latian yoga seperti meditasi dan teknik bernafas memiliki manfaat yang baik bagi tubuh terutama untuk menurunkan tekanan darah, maka yoga sangat diekomendasikan pada penderita tekanan darah tinggi.
Putriastuti, 2016	Analisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien Usia 45 tahun keatas	Variabel bebas : status olahraga	Jenis penelitian observasional analitik dengan desain potong lintang	Terdapat hubungan yang signifikan antara status olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas.

Perbedaan penelitian ini dengan jurnal terkait yaitu Penelitian Khomarun (2014) dengan judul "Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi

http://repository.unimus.ac.id

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Stadium 1 Di Posyandu Lansia Desa Makamhaji" adalah tentang olahraga umum, di jurnal Khomarun aktivitas fisik jalan pagi, area penelitian ini di RW 6, 7, 8 Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang sedangkan jurnal terkait Khomarun di desa Makamhaji, metode penelitian ini deskriptif sedangkan penelitian Khomarun menggunakan *One group quasi eksperimental* dengan rancangan pre test post test design.

Perbedan penelitian ini dengan jurnal terkait penelitian Dinata (2015) dengan judul "Menurunkan tekanan darah pada Lansia melalui senam Yoga" adalah tentang olahraga umum, di jurnal Dinata (2015) senam yoga.

Perbedaan penelitian ini dengan jurnal terkait yaitu Penelitian Putriastuti (2016) dengan judul "Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas" adalah area penelitian ini di RW 6, 7, 8 Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang sedangkan jurnal terkait Putriastuti (2016) poli umum puskesmas Kedurus, metode penelitian ini deskriptif sedangkan penelitian Putriastuti (2016) menggunakan observasional analitik dengan desain potong lintang.

http://repository.unimus.ac.id