

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi seperti yang lebih sering dikenal, adalah kondisi tidak menular. Kondisi penyakit yang tidak menular ini menyebabkan banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi sampai mereka memeriksakan tekanan darahnya, sehingga penyakit ini sering disebut sebagai *silent disease*. Hal tersebut terjadi karena banyak orang bingung dan baru menyadarinya setelah masalah berkembang ke tahap kronis (Diana and Restuning, 2017).

Salah satu penyakit yang paling sering terjadi di dunia adalah hipertensi. Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, menyiratkan bahwa satu dari setiap tiga orang terpengaruh. Setiap tahun, prevalensi hipertensi meningkat. Diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025, dengan 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan gejala sisa (WHO, 2015). Di Asia, 1,5 juta orang didiagnosis dengan hipertensi setiap tahun, namun hanya sekitar 4% dari kasus ini yang dapat diobati. Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Rikesdas), prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 8% pada 2018 dibandingkan 2013. DKI Jakarta dilaporkan memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi keenam, dengan 33,43 persen (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Penderita hipertensi yang masih dalam kategori normal tinggi hingga kategori I sebaiknya dilakukan terapi non farmakologi (ringan). Tekanan darah sistolik kategori I adalah 140-159 mmHg, sedangkan tekanan darah diastoliknyanya adalah 90-99 mmHg. Karena tekanan darah pada kelompok ini tidak terlalu tinggi, mungkin masih dapat dikurangi dengan mengubah gaya hidup dan meningkatkan aktivitas fisik. Namun, jika penderita hipertensi sudah mencoba pengobatan nonfarmakologis dan tekanan darah tidak berubah, harus segera menemui dokter untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut (PERKI, 2015).

Pengobatan pada penderita hipertensi ada dua macam yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi, penderita hipertensi mengonsumsi obat penurun tekanan darah yang telah diresepkan oleh dokter sebelumnya. Pengobatan non farmakologi dapat berbentuk terapi-terapi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penanganan farmakologis memiliki kelebihan yaitu efeknya relatif lebih cepat dibandingkan dengan penanganan secara non farmakologis. Kekurangan dari pengobatan farmakologis adalah jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang maka akan menimbulkan racun dalam tubuh. Penanganan non farmakologis memiliki kelebihan yaitu dapat digunakan dalam jangka waktu yang panjang, efek samping yang minimal serta lebih ekonomis. Namun penanganan secara non farmakologis juga memiliki kekurangan yaitu efek yang dihasilkan dari pemberian pengobatan non farmakologis akan lama untuk sampai terlihat hasilnya (Astuti, Suryani and Andriyani, 2020).

Saat ini telah banyak terapi yang telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. *American College of Sports Medicine* mengemukakan bahwa latihan intensitas sedang atau aktivitas fisik, seperti jalan cepat, dapat menurunkan angka kematian pada orang dengan penyakit kardiovaskular seperti hipertensi. Pengobatan hipertensi nonfarmakologis meliputi makan makanan yang seimbang, berhenti merokok, berhenti alkohol, mengelola stres, terapi herbal, terapi pijat, latihan yoga, dan latihan aerobik atau aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, berenang, berjalan-jalan atau jalan cepat (Nurbaiti and Yuliana, 2020). Salah satu pengobatan non farmakologi untuk penderita hipertensi yang berfokus pada aktifitas fisik adalah *brisk walking exercise* (Astuti, Suryani and Andriyani, 2020).

Brisk walking exercise adalah jenis latihan aerobik dengan intensitas sedang yang dilakukan oleh individu hipertensi dengan menggunakan pendekatan jalan cepat. *Brisk walking exercise* bermanfaat untuk menghasilkan kontraksi otot, meningkatkan kapasitas detak jantung, memecah glikogen, dan meningkatkan oksigen dalam jaringan, serta mengurangi pembentukan plak dengan meningkatkan pemanfaatan lemak dan glukosa (Sonhaji, Shindi Hapsari and Siti Nur Khusnul Khotimah, 2020). *Brisk Walking Exercise* bekerja ketika otot berkontraksi melalui aktivitas fisik, terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat jika kontraksi dilakukan

secara berirama. Apertur kapiler meningkat 10-100 kali lipat sebagai akibat dari sfingter prekapiler dan dilatasi arteriol. Jarak antara darah dan sel-sel aktif akan diperpendek, demikian pula jarak yang ditempuh oleh difusi O₂, dan bahan kimia metabolik akan sangat berkurang, yang semuanya akan meningkatkan kinerja sel karena suplai darah, oksigen, dan nutrisi yang tepat di dalam sel darah (Sonhaji dan Lekatompessy, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Diana and Restuning (2017) menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *brisk walking exercise* selama 6 hari pada penderita hipertensi kategori I terdapat pengaruh jalan cepat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi kategori I, dengan hasil rata-rata penurunan sistolik sebesar 3,73 mmHg. tekanan darah dan penurunan 2,86 mmHg pada tekanan darah diastolik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nurbaiti and Yuliana (2020) juga menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Mulia, Istiana and Purqoti (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* berpengaruh pada penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Perawat komunitas sebagai salah satu komponen pelayanan kesehatan memiliki peran penting dalam mengatasi hipertensi di masyarakat. Peran perawat komunitas di masyarakat di antaranya adalah sebagai edukator atau memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan pencegahan penyakit, mengajarkan tindakan kesehatan terkait dengan penyakit tertentu, pemulihan penyakit serta menyusun program health education dan memberikan informasi terkait dengan kesehatan. Dalam hal ini perawat komunitas berperan untuk memberikan edukasi terkait hipertensi serta pencegahan, dan tindakan yang bisa diambil oleh masyarakat untuk menanganinya.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di RT 09/02 Kelurahan Pondok Labu menunjukkan bahwa terdapat banyak lansia yang mengalami hipertensi. Lansia dengan hipertensi ini biasanya mengikuti sebuah kegiatan yaitu kegiatan posbindu. Dalam kegiatan posbindu biasanya ada senam yang dilakukan bersama dengan para lansia lainnya. Namun karena saat ini masih

dalam masa pandemi Covid-19 maka kegiatan senam di posbindu menjadi tertunda. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk menerapkan terapi berbasis *evidence based nursing* yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu terapi *brisk walking exercise* yang diterapkan pada lansia di RT 09/02 Kelurahan Pondok Labu

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Penerapan *evidence based nursing* ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sebelum pemberian intervensi *brisk walking exercise*.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sesudah pemberian intervensi *brisk walking exercise*.
- d. Mengevaluasi pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

I.3 Manfaat Penulisan

- a. Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan

- 1) Puskesmas

Penerapan *evidence based nursing* ini diharapkan dapat memberikan masukan dan tambahan bagi puskesmas dalam menangani hipertensi terutama menggunakan terapi komplementer yaitu *brisk walking exercise*.

- 2) Perawat

Penerapan *evidence based nursing* ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi bagi perawat untuk memberikan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

- 3) Keluarga dan Anggota Keluarga dengan Hipertensi

Penerapan *evidence based nursing* ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara bagi keluarga dan anggota keluarga yang mengalami hipertensi untuk menggunakan brisk walking exercise sebagai salah satu cara untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Manfaat bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Pengembangan intervensi keperawatan berbasis *evidence base* ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hal pengembangan ilmu keperawatan terutama dalam hal pelaksanaan *brisk walking exercise* sebagai salah satu terapi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penerapan *evidence based nursing* ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dalam bidang hipertensi dan terapi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.