

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 LATAR BELAKANG**

Tekanan darah adalah tekanan yang di desakkan dengan mensirkulasi darah pada dinding pembuluh darah, dan merupakan salah satu tanda-tanda vital yang prinsipil. Tekanan dari pensirkulasian darah menurun ketika ia bergerak menjauh dari jantung melalui pembuluh arteri dan kapiler serta menuju jantung melalui pembuluh vena. Ketika tidak memenuhi syarat, tekanan darah biasanya mengacu pada tekanan pembuluh arteri yang ada di tangan, yaitu dalam pembuluh darah utama pada lengan kiri atau kanan bagian atas yang membawa darah dari jantung (A.J.Ramadhan, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada penderita adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan terjadinya peningkatan secara abnormal dan terus menerus tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Levine & Fodor, 2015). Hipertensi pada usia lanjut dan remaja sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST) (Kuswardhani,2016). Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global adalah hipertensi

(Jumriani Jurnal Ansar, 2019). Hipertensi sistolik terisolasi adalah hipertensi yang terjadi ketika tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg namun tekanan diastolik dalam batas normal (Wahid, 2017). Sekitar 60% orang akan mengalami hipertensi setelah berusia 75 tahun, tetapi ada juga remaja atau dewasa yang sudah mengalami hipertensi. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi atau kebiasaan buruk yang terjadi pada orang yang bertambah usianya dan orang-orang yang tidak menjaga pola hidupnya.

Data dari *The National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) menunjukkan bahwa dari tahun 2000-2015, insiden hipertensi pada orang dewasa adalah sekitar 29-31%, yang berarti terdapat 58-65 juta penderita hipertensi di Amerika (Yogiantoro, 2016). *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan dalam menangani hipertensi ringan yaitu melakukan kegiatan latihan aerobik seperti berjalan cepat, berlari, *jogging*, bersepeda dan berenang. Latihan yang dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal bermanfaat untuk menjaga kebugaran. (Bell, Twigs dan Olin (2015) dalam Yuyun Tafwidhah, 2017)

*World Health Organization* ( WHO ) tahun 2019 menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan di negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak

penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan 1 dari 3 orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk.

Berdasarkan Menurut data *Sample Registration System* ( SRS ) Indonesia tahun 2019, hipertensi dengan komplikasi merupakan penyebab kematian no 5 pada semua umur. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta hanya 4% hipertensi terkontrol. Hipertensi terkontrol merupakan mereka yang menderita hipertensi dan mereka tau sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Adapun angka kejadian hipertensi di Jawa barat sebesar 39,60% berdasarkan data Riskesdas, hipertensi menjadi penyakit terbanyak di Jawa Barat. Kejadian di Indonesia pun bertambah setiap tahun. Adapun yang menjadi alasan meningkatnya kasus hipertensi adalah ketidak rutinan dalam mengkonsumsi obat. Jumlah pasien hipertensi di kota bandung menurut data dinas kesehatan kota bandung tahun 2019 sebanyak 165.483 jiwa. (Hasil Riskesdas, 2018).

Terapi ini tidak menggunakan obat apapun, jadi untuk terapi ini menggunakan non-farmakologi. Adapun pula manfaat terapi ini untuk

menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang tekanan darahnya ringan. Untuk tekanan darahnya berat terapi ini mungkin bisa saja dilakukan tetapi lebih efektif untuk penderita hipertensi ringan. *Brisk walking exercise* adalah kegiatan latihan aerobik seperti berjalan cepat, berlari, *jogging*, bersepeda dan berenang. Latihan yang dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal

Jurnal hasil penelitian Sukarmin, Eli Nuracmah, Dewi Gayatri, (Tahun 2014) mengenai *Brisk Walking Exercise* yang berjudul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi” hasil dari penelitian tersebut bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan adanya perbedaan signifikan, karena *Brisk Walking Exercise* akan mengakibatkan penurunan respon baroreseptor di ginjal. Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan kemungkinan pasien masih merasakan gejala hipertensi lain seperti pusing, mudah berdebar-debar, kesulitan tidur masih tetap muncul. Sukarmin, Eli Nuracmah, Dewi Gayatri, (2014). *Pengaruh Brisk Walking Exercis Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.*)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan analisis jurnal Literature Review mengenai pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penderita hipertensi. Dan didapatkan judul "Literature Review Tentang Pengaruh Metode *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi ".

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

“Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam Literature Review ini yaitu bagaimana Tentang Pengaruh Metode *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi?’’.

## **1.3 TUJUAN LITERATURE REVIEW**

### **a. Tujuan Umum**

Tujuan Literature Review ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Metode *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

## **1.4 MANFAAT LITERATURE RIVIEW**

### **1. Masyarakat**

Perkembangan ilmu dan Membudayakan penerapan *brisk walking exercise* atau jalan cepat pada pasien hipertensi secara mandiri.

### **2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

Sebagai salah satu sumber informasi dan referensi bagi pelaksanaan penelitian dalam bidang keperawatan tentang penerapan *brisk walking exercise* atau jalan cepat pada pasien hipertensi.

### **3. Penulis**

Melalui penelitian ini peneliti dapat menerapkan ilmu yang di dapat selama pendidikan dan melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang penerapan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi.