

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari, namun terkadang sering diabaikan dan diremehkan oleh masyarakat terutama oleh sebagian besar lansia. Dengan keadaan yang sehat maka individu dapat beraktivitas dengan baik. Namun, kenyataannya masih banyak masalah kesehatan yang dialami oleh sebagian besar lansia sehingga dapat menganggu aktifitas mereka. Salah satu contohnya yaitu penyakit degeneratif atau sering disebut dengan hipertensi (Keperawatan et al., 2019).

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” (pembunuh siluman), hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat baik secara lambat maupun mendadak dengan sistolik 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Dan angka pemeriksaan tekanan darah meningkat di waktu beraktivitas dan menurun pada saat tidur (Pudiastuti, 2018).

Menurut WHO (word health organization) tahun 2015 menunjukan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi dan angka kematian akibat hipertensi sangatlah tinggi yakni 10,44 juta orang. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, di perkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Riskesdas 2013 prevalensi hipertensi di indonesia sebesar (26.5%) yang di dapat dari 25.8% orang yang mengalami tekanan darah tinggi

hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat hipertensi. Proporsi hipertensi pada perempuan (31,34%) lebih besar dibandingakan laki-laki (22,80%). Data Riskesdas 2018 Prevalensi hipertensi sebesar (34,1%). 8,8% yang terdiagnosis hipertensi, 13,3% orang yang terdiagnosis tidak minum obat dan 32,3% tidak rutin minum obat. Proporsi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih besar dibandingakan laki-laki (28,80%). Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi dan tidak mendapatkan pengobatan (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Jawa Barat menduduki urutan kedua sebagai provinsi dan kasus hipertensi tertinggi di indonesia yaitu 39,60%. Terbesar di 26 kota/kabupaten. Pada tahun 2018 - 2019 di kota bandung ditemukan kasus hipertensi 65.599 kasus dan 109.626 kasus baru. Dari data tersebut kasus hipertensi pada perempuan lebih tinggi dari pada laki – laki dan Prevalensi kejadian hipertensi ini menaik seiring dengan bertambahnya usia, sehingga biasanya pasien yang menderita penyakit hipertensi berada pada umur 45-59 tahun baik pasien perempuan maupun laki-laki. (Dinkes Kota Bandung, 2019).

Populasi lansia di Indonesia sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99%. Permasalah yang sering banyak di temui dilansia yaitu, penderita hipertensi (63,5%), penderita diabetes melitus (5,7%), penderita penyakit jantung (4,5%), penderita stroke (4,4%), penderita gangguan ginjal sebanyak (0,8%), dan penderita kanker sebanyak 0,4% (Kemenkes RI, 2020). Hipertensi pada lansia prevelensinya cukup tinggi, hal tersebut dikarenakan telah menurunnya fungsi organ pada lansia. Seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari

fase kehidupan dikategorikan lansia. Lansia akan mengalami suatu proses penuaan yang di sebut aging proses, yang ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, sosial maupun psikososial. Salah satu kemunduran lansia adalah rentannya terhadap penyakit degeneratif yang umum di derita lansia yaitu penyakit hipertensi (Handayani, dkk, 2013).

Kasus hipertensi tidak hanya disebabkan oleh stress, merokok, tetapi ada faktor lain yaitu kurangnya kesadaran mereka akan pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi. Pengetahuan atau sikap yang menjadi penyebab hipertensi, Sikap masyarakat yang kurang peduli akan gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya: Makanan, aktifitas fisik, jarang berolahraga dan merokok. (Notoatmodjo, 2017).

Dampak dari hipertensi adalah kerusakan organ-organ tubuh sehingga berakhir dengan kematian. Tekanan darah atau hipertensi dapat di tanggulangi dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dengan farmakologi dengan menggunakan obat-obatan seperti deuretik, betablocker, amlodipine, captopril, furosemide dan efeknya relatif lebih cepat dari non farmakologi namun ada pula kekurangannya yaitu pengonsumsian jangka panjang untuk suatu obat farmakologi menyebabkan ketergantungan dan pengendapan pada jaringan sehingga menjadi racun dalam tubuh sedangkan penanganan dengan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara berhenti merokok, mengendalikan stress, terapi herbal, senam yoga dan olahraga aktivitas fisik yang bersifat aerobic seperti berenang, bersepeda, jogging dan jalan cepat atau “*Brisk Walking Exercise*”. Penanganan non farmakologi

tersebut lebih dianjurkan dilakukan untuk penderita hipertensi yang masih dalam kategori I (ringan) sehingga masih bisa dikontrol dengan perubahan gaya hidup dan lebih sering melakukan olahraga. Penanganan non farmakologi memiliki kelebihan dapat digunakan jangka panjang, tanpa efek samping berlebih, dan ekonomis sedangkan kekurangan non farmakologi adalah lamanya efek yang dihasilkan, dan harus dilakukan secara rutin untuk hasil yang maksimal (Ganong, 2015).

Brisk Walking Exercise merupakan olahraga aktivitas fisik yang dilakukan seperti latihan aerobic yang bermanfaat menurunkan tekanan darah bila dilakukan secara rutin. *Brisk Walking Exercise* dapat dinilai efektif karena dapat meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 15-30 menit, dan tidak perlu mengeluarkan biaya, bisa dilakukan dirumah kapan saja (Rofacky and Aini, 2015). Aktifitas *Brisk Walking Exercise* pada lansia dapat memberikan efek pada proses pernafasan dan kontraksi jantung sehingga ada peningkatan oksigen terlarut dalam darah. Proses ini terjadi melalui adanya perbaikan aliran darah dan adanya penurunan hambatan aliran darah sehingga darah mampu mengalir dengar lancar (Rofacky and Aini, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mauritius Septa Kristiawan dan I Nyoman Adiputra (2019), Hasil uji menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik pada responden sebelum melakukan senam atau jalan cepat yaitu sebesar 140,03 mmHg dan diastoliknya sebesar 87,87 mmHg, dan setelah melakukan senam atau jalan cepat sistoliknya turun 132,18 mmHg dan diastoliknya 85,46 mmHg. Nilai $p < 0,001$ untuk kelompok olahraga senam

dan nilai $p <0,001$ untuk kelompok olahraga jalan cepat, nilai tersebut menunjukkan bahwa olahraga senam dan olahraga jalan cepat efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Notoatmodjo 2014, pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan. Di dalam penelitian ini di fokuskan ke pengetahuan, karena pengetahuan dominan sangat penting dalam mempengaruhi prilaku seseorang dalam hidupnya, apabila seseorang belum mengerti atau belum tahu tentang suatu hal seseorang biasanya tidak akan melakukan hal tersebut.

Berdasarkan informasi hasil wawancara dengan perawat yang memegang program pronalis di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung, Puskesmas Cibiru mengadakan kegiatan pronalis yang diperuntukan untuk penderita Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Pada tahun 2018 terdapat 1959 kasus hipertensi, pada tahun 2019 terdapat 784 kasus, pada tahun 2020 kasus hipertensi meningkat menjadi 998, dan sekarang pada tahun 2021 dari bulan januari-april menjadi 427 kasus hipertensi. Sehingga rata-rata pasien yang menderita hipertensi berada dikalangan perempuan sebesar 302 pasien dibandingkan pasien laki-laki sebesar 125 pasien yang menderita hipertensi. Menurut perawat sebelum pandemic covid-19 pronalis dilaksanakan 1 kali dalam sebulan di minggu kedua. Pada awal pandemic covid-19 sekitar bulan April awal 2020 kumpulan masa diberhentikan, namun jika penderita hipertensi mau mengontrol tekanan darah diperbolehkan ke puskesmas dan jika penderita hipertensi sedang tidak

fit diperbolehkan meminta obat oleh keluarganya dan tetap melakukan pembatasan setiap kali kunjungan hanya 10-17 orang dengan mematuhi protocol kesehatan.

Setelah dilakukan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung tepatnya di desa pasir biru peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia, hasil studi didapatkan bahwa dari 6 orang yang tidak tahu tentang olahraga jalan cepat dan cara melakukannya, 2 orang yang tahu olahraga jalan cepat tetapi tidak tahu cara melakukan yang baik dan benar, 2 orang yang tahu olahraga jalan cepat tetapi tidak melakukannya karena takut tidak baik untuk kesehatannya. Oleh karena itu lansia yang menderita hipertensi tersebut mengatakan untuk menanganinya ketika mengalami hipertensi antara lain ada yang langsung membawanya kedokter atau puskesmas, ada juga yang beli obat warung dan ada juga yang minum air putih.

Berdasarkan alasan diatas, saya tertarik untuk meneliti Pengetahuan Tentang *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Pengetahuan Tentang *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengetahuan Tentang *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan khazanah Pengetahuan Tentang *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman tentang Pengetahuan *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung.

b. Bagi Institusi

Dapat menambah referensi untuk perpustakaan tentang Pengetahuan *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi data awal proses penelitian tentang Pengetahuan *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung.

1.5 Ruang Lingkup

Untuk lingkup penelitian dalam konteks keilmuan pada penelitian ini adalah Keperawatan Gerontik. Pada penelitian ini yang diterapkan adalah metode penelitian deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan bulan April – Agustus 2021 di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung Secara Offline