

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebut juga sebagai *the silent killer*, karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang nyata pada penderitanya sampai terjadi komplikasi yang serius. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg yang terus terjadi dalam pengukuran berurutan selama dua hari. Hipertensi memiliki banyak faktor penyebab, seperti pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi alcohol, merokok, dan obesitas (*World Health Organization, 2023*). Prevalensi hipertensi secara global meningkat, dengan sekitar 1,13 miliar orang didiagnosis pada tahun 2015, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Proyeksi juga menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Setiap tahunnya, hipertensi dan komplikasinya diperkirakan menyebabkan kematian sekitar 10,44 juta orang, menekankan pentingnya deteksi dini dan pengelolaan yang tepat terhadap kondisi ini untuk mengurangi angka kematian yang tinggi (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data kesehatan, hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama pada kelompok usia lanjut. Prevalensinya meningkat dengan usia, mencapai 45,9% pada kelompok usia 55 – 64 tahun, 57,6% pada kelompok usia 65 – 74 tahun, dan 63,8% pada kelompok usia 75 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi juga merupakan penyebab kematian terbesar ketiga setelah stroke dan tuberkulosis, menyumbang 6,7% dari keseluruhan kematian di semua kelompok usia di Indonesia. Data dari Riskesdas serta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) tahun 2020 menunjukkan prevalensi nasional hipertensi mencapai 34,1%, mencapai 13.563.311 penderita, meningkat 12,4% dari tahun sebelumnya. Di Kabupaten Bandung, prevalensi hipertensi mencakup sekitar 8,5% dari populasi yang diperiksa di puskesmas, dengan total

penderita hipertensi di seluruh puskesmas Kabupaten Bandung mencapai 397.464 orang dewasa (Profil Kesehatan Kab.Bandung, 2022). Hal tersebut menunjukkan tingginya prevalensi penyakit hipertensi.

(Faisal et al., 2022) Pada orang dewasa pra – lansia (usia 45 – 60 tahun), penurunan metabolisme dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi. Risiko ini lebih umum terjadi pada individu berusia di atas 45 tahun. Meskipun hipertensi cenderung lebih sering terjadi pada pria dan wanita yang berusia di bawah 45 tahun, situasinya dapat berbalik saat usia bertambah tua. Oleh karena itu, langkah – langkah untuk mengurangi atau mencegah hipertensi sebaiknya dilakukan saat individu masih berada pada usia pra – lansia. Aktivitas fisik, baik yang bersifat ringan, sedang, maupun berat, memainkan peran penting dalam mencegah kondisi ini. Aktivitas fisik yang terbatas atau rendah dapat menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan mempengaruhi sistem jantung, sehingga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada usia pra – lansia merupakan strategi kunci untuk mengurangi prevalensi dan dampak buruk yang dapat timbul pada populasi lanjut usia di masa mendatang.

Faktor risiko yang berkontribusi pada hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok utama. Kelompok pertama adalah faktor risiko yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik. Kelompok kedua adalah faktor risiko yang dapat diubah, seperti kebiasaan merokok, konsumsi tinggi natrium dan lemak jenuh, konsumsi alkohol yang berlebihan, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stress yang tinggi, dan penggunaan estrogen (Wirakhmi, 2023). Gaya hidup memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko hipertensi pada orang dewasa usia 45 – 59 tahun dan usia lanjut. Peningkatan kejadian hipertensi pada orang dewasa muda sering kali terkait dengan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan tingkat stress yang tinggi (Putra Surya et al., 2022).

Gejala hipertensi sering kali termasuk sakit kepala yang bisa bervariasi dari ringan hingga berat, pusing yang kadang – kadang disertai

mual dan muntah, serta nyeri pada tengkuk dan bagian belakang kepala, terutama pada pagi hari setelah bangun tidur. Gejala lain yang sering dialami adalah nyeri pada otot dan sendi, sulit tidur (insomnia), kelemahan, dan perasaan berdebar – debar. Gejala – gejala ini umumnya bersifat sementara dan bisa timbul serta hilang dengan sendirinya, yang sering kali membuat penderitanya tidak terlalu memperhatikan atau bahkan mengabaikannya (Neng yulia maudi et al., 2021). Namun, jika gejala – gejala tersebut semakin meningkat dan berlangsung secara terus menerus, hal ini tidak boleh diabaikan karena dapat menimbulkan risiko komplikasi serius dari hipertensi. Dampak yang mungkin timbul termasuk penyakit jantung koroner, stroke karena adanya penyumbatan pada pembuluh darah, dan gagal ginjal (Yulanda, Lisiswanti, 2018). Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan dini sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih berat ini.

Perawatan untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis, seperti penggunaan obat – obatan seperti amlodipin, lasix, nevodio, atau obat antihipertensi lainnya, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Namun, pengobatan ini lebih baik jika disertai dengan pendekatan nonfarmakologis yang meliputi gaya hidup sehat, seperti meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stress, dan mematuhi jadwal kontrol tekanan darah secara teratur (Setyowati & Wahyuni, 2019).

Menurut (Noerhadi, 2017), setiap gerakan tubuh dianggap sebagai aktivitas fisik yang menggunakan energy dan membantu membangun otot rangka. Dalam penelitian Muhammad Nurman & Annisa (2019), Aktivitas dapat mencakup baik kegiatan fisik maupun non – fisik, dan dibagi menjadi tiga tingkat intensitas: ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang ringan atau rendah dapat berdampak pada penurunan elastisitas pembuluh darah dan sistem jantung, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi. Penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada penderita hipertensi, menekankan pentingnya

menjaga tingkat aktivitas fisik yang cukup sebagai bagian dari manajemen hipertensi.

Kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat menyebabkan penningkatan tekanan darah yang persisten. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat mengakibatkan kerusakan pada sel – sel saraf dan meningkatkan risiko pecahnya pembuluh darah di otak yang dapat menyebabkan kelumpuhan organ (Arlianti, Muhaimin, & Anwar, 2019). Selain itu, kurangnya atau tidak adanya aktivitas fisik pada penderita hipertensi juga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Afiah, Yusran, & Sety, 2018).

Tidak aktifinya melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama keempat untuk penyakit tidak menular seperti hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesitas, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi atau kekambuhan (Aryzki, Ayuchecaria, & Sari, 2019). Dampak dari kurangnya aktivitas fisik termasuk penghambatan tekanan darah dan oksigen ke organ tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Melakukan olahraga atau menjalankan rutinitas aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan atau menjaga tekanan darah tetap stabil (Hasanudin et al., 2018).

Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa aspek, termasuk durasi, frekuensi, dan intensitasnya. Intensitas mengacu pada tingkat kekerasan atau ringannya aktivitas atau latihan yang dilakukan (Putra Surya et al., 2022). Menurut *JNC 7 (The Seventh Report of The Joint National)*, perubahan gaya hidup pada penderita hipertensi disarankan dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang secara teratur, minimal 30 hingga 60 menit setiap hari atau setidaknya 3 hari per minggu. Aktivitas ini dapat membantu menurunkan tekanan darah sebesar 4 – 9 mmHg (Noerhadi, 2017). *World Health Organization* juga merekomendasi aktivitas fisik yang cukup, yaitu minimal 30 menit sehari dengan intensitas sedang atau minimal 20 menit setidaknya 5 hari per minggu. Jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan

khusus untuk penderita hipertensi adalah aktivitas rutin dan terkontrol (Herdianto, 2014).

Kesehatan harus dijaga dengan baik Sesuai firman Allah SWT dalam Surat Al Baqarah Ayat 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ

“Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuatlah baik. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” Ayat Al – baqarah ayat 195 menegaskan bahwa Allah SWT mengingatkan bahwa orang – orang yang tidak menjaga kesehatan mereka sebenarnya merugikan diri sendiri dan membuang – buang nikmat sehat yang telah diberikan – Nya. Allah memperingatkan bahwa tindakan seperti itu dapat membawa mereka menuju kerugian dan kemusnahan.

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Bandung (2019) menunjukkan bahwa dari seluruh puskesmas di Kabupaten Bandung, Puskesmas Cikaro termasuk salah satu Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi sebanyak 1.415 tahun 2023. Hasil Studi Pendahuluan bulan maret 2024 dari 10 pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Cikaro diperoleh keterangan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas seperti olahraga atau jalan sehat setiap pagi dan juga pasien lebih memilih naik kendaraan seperti sepeda motor dari pada jalan kaki kalau berpergian walaupun jaraknya dekat. Data tersebut menunjukkan tingginya angka penderita hipertensi dan masih banyak pasien hipertensi yang jarang melakukan aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Cikaro Kab Bandung.

Perawat, sebagai tenaga kesehatan, memiliki peran penting sebagai educator atau pendidik. Mereka membantu pasien, termasuk penderita hipertensi, memahami pentingnya informasi yan benar untuk meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat (Kurnniaputri & Supatmi, 2015). Mengingat latar belakang ini yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam pengolahan dan pencegahan tekanan darah tinggi, peneliti tertarik

untuk mengadakan studi dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikaro Kabupaten Bandung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, Dampak dari hipertensi yaitu pusing, lemas, pandangan kabur, sampai mengganggu aktivitas. Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah apabila diimbangi dengan penatalaksanaan nonfarmakologis, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Manfaat aktivitas fisik antara lain dapat mengendalikan tekanan darah, kadar kolesterol, stresss. Kurang aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah tinggi terus menerus dan, jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kerusakan sel saraf, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kelumpuhan organ karena pecah pembuluh darah otak. maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikaro Kabupaten Bandung ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai sebagai berikut yaitu “ untuk mengetahui gambaran karakteristik aktifitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Cikaro Kabupaten Bandung”.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini ialah:

- a. Untuk mengetahui karakteristik pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cikaro Kab Bandung.
- b. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cikaro Kab Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat Penelitian dengan adanya tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, penulis berharap adanya manfaat dari hasil penelitian baik secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bidang ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas dan keperawatan medikal bedah terkait aktivitas fisik pada pasien hipertensi.

### **2. Manfaat Praktisi**

#### **a. Bagi Puskesmas**

Dapat digunakan sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan tentang upaya promotif dan preventif mengenai aktifitas fisik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cikaro.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik pasien hipertensi dan menjadi bahan kajian lebih lanjut.

