

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pada Januari 2020, wabah Covid-19 dinyatakan sebagai “Darurat Kesehatan Masyarakat Kepedulian Internasional” oleh WHO. Pada akhir Maret 2020, Covid-19 diklarifikasikan sebagai pandemi. Kondisi masyarakat adanya pandemi tersebut kegiatan sehari-hari dibatasi bahkan kegiatan belajar mengajar, kegiatan kantor dilaksanakan di rumah. Namun kebijakan ini berpotensi meningkatkan pola hidup sedentari akibat menurunnya aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dan memerlukan energi, seperti aktivitas yang dilakukan saat melakukan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya agar terhindar dari berbagai penyakit (WHO, 2019).

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan penurunan aktivitas fisik masyarakat. Aktivitas fisik yang menurun menyebabkan peningkatan tekanan darah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik semakin rendah tekanan diastolik, sedangkan semakin rendah tingkat aktivitas fisik semakin tinggi tekanan diastolik (Sihotang dan Elon, 2020). Tekanan darah cenderung normal dengan aktivitas tinggi dari pada aktivitas rendah (Iswayuhni, 2017). Menurut data WHO (2017), kekurangan aktivitas fisik merupakan faktor penting penyebab penyakit degeneratif sehingga dianggap sebagai salah satu faktor risiko yang membawa kematian di dunia, karena sesungguhnya penyakit ini bisa dicegah dengan menjalani gaya hidup

sehat, seperti mengurangi rokok, melakukan aktivitas fisik, dan tidak mengonsumsi alkohol (Kemenkes, 2017). Di negara maju hanya mencapai 35%, di Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi yaitu sebesar 40%, dan di Amerika sebesar 35%, serta di Asia Tenggara mencapai 36%. Penyakit hipertensi ini sangat membunuh di Asia mencapai 1,5 juta orang setiap tahunnya. Di negara berkembang penderita hipertensi mencapai 40% termasuk Indonesia. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi (Widiyani, 2013). Persentase hipertensi Provinsi Jawa Timur sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 jumlah total penduduk Jawa Timur pada tahun 2018-2019 berdasarkan hasil pengukuran mengalami kenaikan dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% 808.009 penduduk dan perempuan sebesar 18.76% 1.146.412 penduduk (Kemenkes RI,2019).

Di Kabupaten Ponorogo, perkembangan kasus hipertensi menurut jenis kelamin, kecamatan dan puskesmas berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang berusia >18 tahun yaitu tahun 2020 jumlah estimasi penderita hipertensi pada laki-laki (140.999) dan wanita (143.072). Pada penderita hipertensi, penduduk di Wilayah kerja Puskesmas Siman memiliki penderita hipertensi paling banyak pada periode tahun 2020, yaitu sebanyak (7.015). (Profil Kesehatan Kab. Ponorogo Tahun 2020). Berdasarkan Laporan Bulanan 1 (LB) Puskesmas Siman Ponorogo periode (Bulan Januari 2020 sampai dengan Oktober 2020), angka kunjungan kasus hipertensi penduduk wanita yang paling tertinggi berada di Desa Siman (salah satunya Desa di wilayah kerja Puskesmas Siman). Pada Bulan Maret 2020–Oktober 2021 (Pria 203 dan Wanita 246).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2021 menindaklanjuti arahan Presiden Republik Indonesia menginstruksikan agar melaksanakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Pembatasan tersebut antara lain peliburan sekolah, tempat kerja, pembatasan kegiatan, keagamaan dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Berdasarkan peraturan pemerintah tersebut masyarakat harus melakukan kegiatan atau pekerjaan di rumah saja. Hal ini memungkinkan masyarakat tidak terkecuali para mahasiswa untuk jarang melakukan aktivitas fisik saat masa pandemi. Aktivitas fisik merupakan segala sesuatu aktivitas yang menggerakkan fisik atau tubuh kita. Kurangnya aktivitas fisik dapat membuat orang yang cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Maharani dan Syafrandi, 2018). Serta dampak jika tidak diatasi semakin tidak aktif aktivitas fisiknya maka semakin tinggi tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik (Iswahyuni, 2017).

Latihan anaerobik maupun aerobic memiliki efek menguntungkan pada metabolisme lipid. Latihan anaerobik telah terbukti memiliki pengaruh positif pada profil lipid. Keuntungan yang diperoleh dari latihan fisik berasal dari peningkatan curah jantung dan peningkatan kemampuan otot yang bekerja dan memanfaatkan oksigen dari darah. Manfaat lain dari latihan fisik adalah efeknya pada peningkatan kadar kolesterol HDL dan penurunan trigliserid, yang keduanya berakibat pada penurunan

risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Manfaat lain olahraga yang diperoleh adalah peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan fungsi kognitif, peningkatan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi. Manfaat-manfaat ini sungguh penting di masa pandemi Covid-19 ini, karena penurunan risiko penyakit kardiovaskuler dan metabolik tentunya akan menurunkan tingkat keparahan dari Covid-19 akibat adanya comorbid juga memperbaiki kualitas hidup pada umumnya. Olahraga rutin juga bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur pada usia menengah dan dewasa tua, melindungi tubuh melawan Covid-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (khususnya olahraga aerobik) yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit (Setyaningrum, 2020).

Tekanan darah dapat mengalami perubahan baik meningkat maupun menurun. Hipertensi sebagai salah satu gangguan tekanan darah yang mengalami peningkatan merupakan komorbid yang paling banyak ditemukan pada kasus berat infeksi Covid-19, pentingnya penanganan dan pengendalian tekanan darah juga tidak dapat di hindari dalam penanganan infeksi. Dengan salah satu pencegahan primer dari hipertensi yaitu beraktivitas fisik dengan berolahraga secara rutin guna untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh, sebagai pengendalian peningkatan tekanan darah, dan mengurangi resiko kardiovaskuler (Tiksnadi, 2020).

Beraktivitas fisik yang dianjurkan dalam islam yaitu mempertahankan kesehatan tubuh dengan jalan kaki ternyata telah dikenal sejak zaman

Rasulullah SAW. Hal ini ditekankan dalam hadistnya yang diriwayatkan Ibnu 'Abbas :

Artinya: Rasulullah SAW bersabda: "Sebaik-baik aktivitas untuk mengobati diri adalah mengobati diri melalui hidung, melalui mulut, bekam, dan al-masy." (HR Ibnu 'Abbas).

Menurut Sa'ud bin 'Abdullah Al-Rauqi dalam buku Al-Riyadhah Fi Mandzur Al-Islam, yang Al-Masy adalah jalan kaki. Dunia kesehatan modern membuktikan, olahraga jalan kaki 30 menit sehari terbukti mampu memperkuat tulang dan menurunkan risiko hipertensi, serangan jantung, dan diabetes (Tiksnadi, 2020). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik melakukan studi penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Selama Pandemi Covid-19”.

1.2. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menjawab permasalahan dan fenomena yang diangkat penulis yang dituangkan pada latar belakang masalah. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Selama Pandemi Covid-19.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pandemi Covid-19.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik masyarakat di Puskesmas Siman Ponorogo.

2. Mengidentifikasi tekanan darah selama pademi Covid-19.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pandemi Covid-19 di Puskesmas Siman Ponorogo.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai wacana yang digunakan untuk mengetahui studi penelitian dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pademi Covid-19. Sebagai wacana yang dapat digunakan untuk studi literature berikutnya di bidang Kesehatan terutama di bidang Keperawatan terutama mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pandemi Covid-19.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Klien dan Keluarga

Penelitian ini dapat digunakan oleh klien dan keluarga sebagai refrensi untuk menambah pengetahuan dan wawasan perihal mencegah terjadinya penyakit jantung karena tekanan darah yang tidak normal diharapkan mampu beraktivitas fisik secara teratur sehingga resiko terkena penyakit hipertensi tidak semakin besar, dan meningkatkan imunitas tubuh dapat terhindar dari penularan Covid-19.

2. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan masukan dan pengetahuan yang dapat menambah wawasan tentang aktivitas fisik dengan tekanan darah selama masa pademi Covid-19

diharapkan mampu beraktivitas fisik secara teratur untuk mengurangi terjadinya penularan Covid-19.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam dunia Pendidikan Keperawatan khususnya dengan hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah selama pandemi Covid-19.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dibangku kuliah dan meningkatkan pengetahuan masyarakat, wawasan dan kemampuan dibidang keperawatan yang bisa dipraktikkan dilingkungan masyarakat serta menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Elida Normiaty Purba, (2019) telah melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Aktifitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Berusia 26-45 Tahun di Medan “. Desain penelitian ini adalah studi kasus control. Sampel penelitian adalah 150 penyakit hipertensi, diambil dengan alokasi proposional 75 kelompok kasus dan 75 kelompok control. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, wawancara dan pengukuran angket dan analisis dengan uji regresi logistic sederhana. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti aktifitas fisik, pengumpulan data dengan

wawancara. Perbedaan terletak pada desain, responden , dan uji statistic.

2. Yulia Susanti, (2021) telah melakukan penelitian dengan judul “ Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif survey non hipotesis. Populasi penderita hipertensi yang tinggal di Kelurahan Balok Kecamatan Kota Kedal dengan jumlah sampel 77 orang dengan teknik *accidental* sampling. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama meneliti hipertensi, alat ukur yang digunakan tensi digital dan kuesioner perilaku. Perbedaan terletak pada desain, responden, dan uji statistic.
3. Lily Marleni, (2020) telah melakukan penelitian dengan judul “Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang”. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang dari bulan Januari-Maret tahun 2019 berjumlah 760 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental* sampling dengan jumlah sampel yang didapatkan adalah 88 responden. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti aktifitas fisik, metode penelitian *cross sectional* dan uji statistic.

Perbedaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 - 21 Juni 2019 sebelum masa pandemi Covid-19, variabel dependen dari penelitian ini yaitu tingkat hipertensi, dan responden.