

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode (Udjianti, 2010). Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole berkonstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi pada seorang klien pada tiga kejadian terpisah (Iqnatavicius, 1994). Menurut *World Health Organisation* (WHO), batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Tekanan darah di antara normotensi dan hipertensi disebut *borderline hypertension* (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Udjianti, Wajan Juni. 2010).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta yang di tunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani disebut olahraga (Farizati, 2002).

Manfaat aktivitas fisik atau olahraga untuk mencegah penyakit jantung telah dibuktikan oleh sekelompok peneliti di Swiss yang mengungkapkan bahwa bila rutin melakukan olahraga dapat mempercepat pemulihan dan pencegahan lebih lanjut dari serangan jantung. Hal tersebut dikarenakan fungsi pembuluh darah mengalami peningkatan pada orang yang berolahraga tak peduli apapun jenis olahraga yang mereka jalani. Dengan berolahraga maka kemampuan jantung untuk memompa darah juga semakin meningkat sehingga dapat mencegah penyakit jantung. (Sutaryo, 2010)

Secara global data WHO tahun 2011 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 juta sisanya berada di Negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Farmacia, 2007). Sedangkan dalam perbandingan kota di Indonesia kasus hipertensi cenderung tinggi pada daerah urban seperti: Jabotabek, Medan, Bandung, Surabaya, dan Makassar yang mencapai 30% - 34% . Dari 33 Propinsi di Indonesia terdapat 8 propinsi yang kasus penderita hipertensi melebihi rata-rata nasional yaitu : Sulawesi Selatan (27%), Sumatra Barat (27%), Jawa Barat (26%), Jawa Timur (25%), Sumatra Utara (24%), Sumatra Selatan (24%), Riau (23%), dan Kalimantan Timur (22%) (Zamhir, 2006). Balitbangkes tahun 2007 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7%, Ponorogo Utara 28%, Keniten 27,8%, Slahung 32,5 % (Dinkes Ponorogo, 2007).

Penderita hipertensi kurang memahami pengertian aktivitas fisik untuk penderita hipertensi, sebagian besar mereka tidak menyadari bahwa aktivitas berlebih dapat berisiko bagi penderita hipertensi. Faktor yang mempengaruhi hipertensi ada dua, faktor yang dapat di kontrol dan faktor yang tidak dapat di kontrol. Faktor yang dapat dikontrol adalah kegemukan atau obesitas, pola makan yang tidak terkontrol bisa menyebabkan penimbunan lemak sehingga mempengaruhi peredaran darah, konsumsi garam berlebihan, garam bersifat menahan air sehingga menaikkan tekanan darah, kurang olahraga, orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan, stress, orang yang stress dapat merangsang hormon adrenalin yang menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan penyempitan kapiler sehingga tekanan darah meningkat, merokok dan konsumsi alkohol, nikotin yang terkandung didalam rokok dapat meningkatkan penggupalan darah dalam pembuluh darah, serta alkohol karena adanya peningkatan sintesis *katekolamin* yang dalam jumlah besar dapat memicu kenaikan tekanan darah. Faktor yang tidak dapat di kontrol, di antaranya adalah keturunan, 70-80% penderita hipertensi di temukan ada riwayat keluarganya, jenis kelamin, kaum laki-laki paling berisiko hipertensi karena memiliki faktor pendorong, seperti stress, kelelahan, dan makanan tidak terkontrol, umur, pada umumnya, hipertensi menyerang pria pada usia di atas 31 tahun, sedangkan pada wanita terjadi setelah usia 45 tahun (*menopause*) (Setiawan, 2008).

Aktivitas fisik kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas. Biasanya mereka melakukan aktifitas untuk menjaga kesehatan tubuhnya, salah satunya dengan cara berolahraga. Berolahraga sekarang sangat diminati

banyak masyarakat, terbukti dari betumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Pada perkembangannya, banyak masyarakat melakukan olahraga yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Sebenarnya tidak banyak biaya untuk melakukan aktifitas tersebut, kita cukup melakukan aktifitas fisik yang rutin, aktifitas fisik secara teratur minimal 30 menit aktifitas sedang pada setidaknya 5 hari perminggu atau 20 menit, aktifitas fisik berat setidaknya 3 hari perminggu (WHO, 2009). Khusus penderita Hipertensi ini bisa mengurangi resiko tersebut, dikarenakan aktifitas fisik akan melebarkan diameter pembuluh darah (vasodilatasi) dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung, sehingga aliran darah lancar. Secara spesifik jenis aktivitas fisik untuk penderita Hipertensi adalah olahraga secara teratur yang terkontrol, dan membatasi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi banyak dilakukan dengan menggunakan berbagai obat kimia yang tentunya banyak menimbulkan dampak negatif. Oleh karena itu penderita hipertensi sebaiknya melakukan aktivitas fisik karena diduga dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara terencana dan terstruktur dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi, maka peneliti perlu melaksanakan penelitian untuk membuktikannya. Dengan penelitian yang berjudul “Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Aktifitas Fisik Pada Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dapat di rumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah pengetahuan penderita hipertensi tentang aktifitas fisik pada hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengetahuan penderita hipertensi tentang aktifitas fisik pada hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Profesi

Untuk dijadikan sebagai bahan informasi, perbandingan, dan masukan bagi pembaca hasil penelitian ini khususnya perawat.

1.4.2 Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama pembelajaran di perkuliahan, menambah pengalaman dan wawasan peneliti dalam melakukan penelitian keperawatan serta sebagai salah satu syarat kelulusan dalam mengikuti perkuliahan di Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi pembaca yaitu mahasiswa serta sebagai masukan khususnya Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dalam meningkatkan mutu pendidikan di bidang kesehatan.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Vendyik Fhajar Pranama (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa, Pomahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo” dengan desain penelitian *Corelation* dengan teknik sampling *purposive sampling* dengan sampel sebagian penderita hipertensi pada lansia pada tahun 2011 di Desa Pomahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo berjumlah 30 orang pada tahun 2011, dengan hasil Aktivitas pada lansia dengan hipertensi di Desa Pomahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo hampir seluruhnya (53,33%) melakukan aktivitas fisik berat. Hasil ini di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan. Perbedaan dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan terletak pada judul, tujuan, desain penelitian, populasi dan sampel.

