

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting karena menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung. WHO menyebutkan bahwa sekitar 35 persen kematian dipicu oleh hipertensi dan dampaknya, dengan 80 persen di antaranya terjadi di negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang tidak normal di dalam pembuluh darah arteri berdasarkan pengukuran berulang, yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan diastolik lebih dari 80 mmHg. Aktivitas jalan kaki terstruktur selama 30 menit secara rutin 3 hari dalam seminggu dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, sehingga menjadi permasalahan penting untuk diperhatikan sebagai upaya non-farmakologi dalam pengendalian hipertensi (Direktorat Jenderal Kesehatan. 2023).

Menurut laporan terbaru WHO, pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan sebagian besar dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah hingga menengah, termasuk Indonesia (WHO, 2025). Di Indonesia, hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular dengan prevalensi yang tinggi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8%, menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi. Meskipun terjadi sedikit penurunan dari hasil Riskesdas 2018 (34,1%), angka absolut penderita masih sangat besar (Kemenkes,

2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi berkelanjutan. (*Asia Pacific Solidarity*, 2024)

Di tingkat provinsi, laporan Profil Kesehatan Jawa Timur (2022) menunjukkan bahwa hipertensi termasuk lima besar penyakit tidak menular dengan jumlah kasus terbanyak, dengan tren peningkatan sekitar 5 % setiap tahunnya. Secara lokal, Kabupaten Ponorogo mencatat angka penderita hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2024, yaitu terdapat 157.812 kasus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah serius di wilayah ini dan membutuhkan upaya pengendalian melalui intervensi yang tepat sasaran (Profil kesehatan ponorogo, 2024).

Berdasarkan data USPRO PTM 2025 dari Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo, tercatat total 767 kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas tersebut dengan distribusi sebagai berikut: wilayah Induk 312 kasus (40,7%) Pustu sebanyak 273 kasus (35,56%), Desa Polorejo sebanyak 60 kasus (7,8%), Desa Gupolo sebanyak 35 kasus (4,6%), Desa Sukosari sebanyak 33 kasus (4,3%), Desa Trisono sebanyak 22 kasus (2,9%), Desa Cekok 19 kasus (2,5%), dan Desa Bareng sebanyak 13 kasus (1,7%).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis, yang disebabkan oleh berbagai mekanisme seperti peningkatan resistensi vaskular dan disfungsi endotel sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Karena resistensi perifer meningkat, beban kerja jantung juga meningkat dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung dan ginjal. Intervensi non-farmakologis menjadi strategi

penting dalam mengelola hipertensi, selain pengobatan medis. Salah satu intervensi tersebut adalah aktivitas fisik jalan kaki, terutama “*Brisk Walking*” (jalan kaki cepat), yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Jalan kaki terstruktur telah terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dalam *studi quasi-eksperimental* (Nova dan Retno 2022).

Secara fisiologis, saat seseorang melakukan jalan kaki - terutama dengan intensitas sedang (*Brisk Walking*) otot rangka aktif bekerja sehingga meningkatkan kebutuhan oksigen dan aliran darah ke jaringan otot. Aktivitas ini memicu vasodilatasi melalui pelepasan *nitric oxide (NO)* dari endotel pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan tahanan perifer terhadap aliran darah. Efek ini membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Meta-analisis menunjukkan bahwa *Brisk Walking* secara signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Malem, dkk. 2024).

Karena hipertensi bersifat kronis dan sering memerlukan terapi jangka panjang, intervensi non-farmakologis sangat penting untuk melengkapi penggunaan obat-obatan. Salah satu intervensi yang efektif adalah aktivitas fisik, terutama jalan kaki, karena ia mudah dilakukan, murah, dan dapat diakses oleh banyak orang. Aktivitas jalan kaki secara teratur dapat mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan pelepasan zat-zat vasodilator, sehingga membantu menurunkan resistensi vaskular. Selain itu, intervensi fisik mengurangi beban kerja pada jantung secara alami tanpa menimbulkan efek samping berat (Harahap Dkk. 2023).

Sebagai upaya untuk mengurangi dan mengontrol hipertensi, solusi yang dapat diterapkan secara efektif adalah aktivitas fisik jalan kaki secara teratur. Jalan kaki merupakan latihan aerobik sederhana yang tidak memerlukan alat khusus, mudah

dilakukan oleh semua kalangan, dan dapat diintegrasikan dalam rutinitas harian masyarakat. Aktivitas ini membantu memperbaiki elastisitas pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi, serta menurunkan resistensi vaskular sehingga tekanan darah dapat diturunkan secara bertahap dan stabil (WHO. 2025).

Penelitian ini sejalan dengan perspektif Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk ibadah. Islam mengajarkan pola hidup seimbang melalui aktivitas fisik, salah satunya berjalan kaki, yang selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 195: *“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”* yang bermakna bahwa manusia wajib menjaga kesehatan dan menghindari kebiasaan yang dapat merusak tubuh. Karena itu, penelitian tentang efektivitas jalan kaki sebagai upaya menurunkan tekanan darah memiliki relevansi spiritual dan ilmiah. Dengan tingginya angka hipertensi di Kabupaten Ponorogo serta rendahnya aktivitas fisik masyarakat, jalan kaki menjadi solusi preventif yang sederhana, murah, aman, dan sangat mungkin diterapkan untuk membantu mengurangi risiko penyakit tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan aktivitas fisik jalan kaki (*Brisk Walking*) Dengan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) pada penderita hipertensi di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik jalan kaki (*Brisk Walking*) dengan tekanan darah Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan komunitas, terkait hubungan aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan sumber pembelajaran dalam memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan intervensi promotif serta preventif terkait aktivitas fisik jalan kaki (*brisk walking*) sebagai salah satu upaya pengendalian tekanan darah.

3. Bagi Pasien atau Masyarakat:

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk membantu mengontrol tekanan darah.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Suci Anggraeni dan Silvia Nurfadila Trisnawati (2022) melakukan penelitian berjudul “*The Effect of Brisk Walking Exercise on Reducing High Blood Pressure in Hypertension Patients*” dengan desain *quasi-eksperimen pretest-posttest control group*. Penelitian ini meneliti pengaruh latihan jalan cepat (*Brisk Walking*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dari rata-rata 162 mmHg menjadi 133 mmHg, serta diastolik dari 107,7 mmHg menjadi 94,9 mmHg dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini membuktikan bahwa *Brisk Walking* efektif menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini membuktikan bahwa *Brisk Walking* efektif menurunkan tekanan darah tinggi. Persamaan penelitian ini yaitu terletak pada Fokus pada *Brisk Walking* sebagai intervensi nonfarmakologis dan pengukuran tekanan darah *pre-post*, sedangkan Perbedaan pada Penelitian sebelumnya yaitu dilakukan di lokasi lain dengan

karakteristik responden yang tidak dijelaskan jelas, intervensinya singkat, dan tidak mempertimbangkan kepatuhan atau konteks pelayanan primer. Penelitian ini berbeda karena berfokus pada penerapan *Brisk Walking* di Puskesmas Sukosari sesuai kondisi hipertensi lokal.

2. Endrat Kartiko Utomo, Sitti Rahma Soleman, dan Ady Irawan AM (2023) dalam penelitian berjudul “*The Effect of Brisk Walking on Blood Pressure of Hypertensive Patients*” menggunakan metode *quasi-eksperimen pre-post test design*. Intervensi dilakukan dengan aktivitas jalan cepat selama 20–30 menit dengan kecepatan 4–6 km/jam pada 48 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dua minggu intervensi. Walaupun penelitian ini membuktikan adanya efektivitas aktivitas jalan kaki, namun jumlah sampel yang relatif kecil dan durasi yang singkat menjadi keterbatasan yang perlu disempurnakan pada penelitian selanjutnya. Persamaan penelitian ini yaitu terletak pada Intervensi dan setting komunitas klinis, sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dilakukan pada responden umum dengan intervensi hanya dua minggu. Penelitian ini berbeda karena fokus pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukosari dengan durasi yang representatif
3. Arum Dwi Ningsih (2020) dengan judul penelitian “*Walking Exercise as a Choice in Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients: Systematic Review*” yang diterbitkan dalam *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS) Volume 4, Nomor 3* menggunakan jenis penelitian *systematic review*. Penelitian ini memfokuskan pada telaah mendalam terhadap 17 jurnal internasional yang membahas pengaruh latihan jalan kaki terhadap

tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan jalan kaki yang dilakukan secara rutin selama 30–60 menit dengan frekuensi 3–5 kali per minggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan ($p < 0,05$). Peneliti menyimpulkan bahwa jalan kaki merupakan bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif serta dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Persamaan penelitian ini yaitu Menguatkan bukti bahwa *Brisk Walking* efektif; memberikan parameter durasi dan frekuensi yang disarankan, sedangkan perbedaan pada Penelitian tersebut dengan penelitian yang akan di lakukan yaitu bukan studi primer dan hasilnya masih umum. Penelitian ini berbeda karena menghasilkan data primer dari kondisi nyata masyarakat Sukosari dengan memperhatikan demografi lokal.

4. Mansoor, M. et al. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “*Walking for Hypertension: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*” diterbitkan dalam *British Journal of Cardiac Nursing* dan termasuk jenis review sistematis. Penelitian ini menelaah 73 uji coba terkontrol acak (RCT) dari 22 negara dengan total 6.473 responden untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah. Fokus penelitian adalah mengukur dampak durasi dan frekuensi latihan jalan kaki terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jalan kaki selama 20–40 menit sebanyak 3–5 kali per minggu dalam jangka waktu 15 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 4,11 mmHg dan diastolik sebesar 1,79 mmHg dibanding kelompok kontrol. Persamaan penelitian tersebut yaitu menjadikan jalan kaki sebagai intervensi utama untuk

menurunkan tekanan darah, Sedangkan Perbedaan pada penelitian tersebut yaitu menggunakan penelitian RCT tersebut berskala besar dengan populasi beragam dan tidak mencerminkan masyarakat pedesaan. Penelitian ini berbeda karena fokus pada pasien hipertensi di layanan primer Puskesmas, sehingga lebih sesuai dengan kondisi nyata di Ponorogo.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lefferts et al. (2023) berjudul *“Increasing Lifestyle Walking by 3000 Steps per Day Reduces Blood Pressure in Sedentary Older Adults with Hypertension: Results from an e-Health Pilot Study”* merupakan sebuah artikel jurnal internasional dengan desain pilot study berbasis *e-health*. Penelitian ini memfokuskan intervensi pada upaya meningkatkan aktivitas berjalan kaki harian sebesar 3000 langkah pada lansia hipertensi yang memiliki gaya hidup sedentari. Melalui pemantauan langkah menggunakan perangkat pedometer dan pendampingan digital selama 20 minggu, penelitian ini bertujuan mengevaluasi dampak peningkatan aktivitas berjalan kaki terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta mampu meningkatkan langkah harian rata-rata sekitar 2700 langkah, yang berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik sebesar ± 7 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar ± 4 mmHg. Persamaan penelitian tersebut yaitu Fokus pada peningkatan aktivitas jalan kaki dan penggunaan alat (pedometer) untuk memonitor kepatuhan, sedangkan perbedaan pada penelitian tersebut yaitu dilakukan pada lansia sedentari di luar negeri dengan dukungan teknologi, sehingga konteksnya berbeda dengan masyarakat Sukosari. Penelitian ini lebih menekankan intervensi sederhana tanpa teknologi tinggi yang sesuai untuk diterapkan di Puskesmas.