

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan, termasuk gangguan pada sistem kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, penebalan dinding arteri, dan peningkatan resistensi perifer. Perubahan tersebut menyebabkan fungsi kardiovaskular menurun sehingga lansia memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami hipertensi serta berbagai komplikasi yang menyertainya. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Dan & Tentang, 2025).

Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya berkembang tanpa gejala yang khas, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga muncul komplikasi yang lebih serius (Noviyanti, 2018). Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, dan penurunan fungsi organ lainnya. Salah satu masalah keperawatan yang sering muncul pada lansia dengan hipertensi adalah intoleransi aktivitas, yaitu kondisi dimana individu mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari akibat ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen (Herdman, T. H., & Kamitsuru, 2018).

Berdasarkan data terbaru dari *World Health Organization* (WHO), jumlah penderita hipertensi di dunia mengalami peningkatan yang sangat signifikan, yaitu dari sekitar 594 juta orang pada tahun 1975 menjadi sekitar 1,28 miliar orang pada tahun 2023. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi mencapai 63.309.620 jiwa (34,1%), dengan angka kematian sebanyak 427.218 kasus. Prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia ditemukan di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 34,1%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Papua sebanyak 22%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, angka kejadian hipertensi pada perempuan mencapai 30%, sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang sebesar 29% (Riskesdas, 2023).

Sedangkan penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2024 memiliki prevalensi sebesar 36,3% dan termasuk dalam enam provinsi dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat, Kalimantan Timur, Jawa Tengah, dan Kalimantan Barat. Selain itu, prevalensi hipertensi di Jawa Timur mengalami peningkatan sebesar 8,92%, dengan angka kejadian pada kelompok usia 65–74 tahun sebesar 60,54% dan pada usia ≥ 75 tahun sebesar 67,71% (Pramudaningsih et al., 2024). Data Badan Pusat Statistika Kabupaten Magetan tahun 2025, kejadian hipertensi termasuk kasus 10 besar dan terbanyak di Kabupaten Magetan sebanyak 49.569 orang. Berdasarkan data rekam medis di UPT PSTW Magetan tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 145 lansia yang terdaftar, sebanyak 66 orang menderita hipertensi, dan 27 diantaranya mengalami hipertensi yang disertai dengan intoleransi aktivitas. Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi pada

lansia tidak hanya berdampak pada kondisi fisiologis, tetapi juga memengaruhi kemampuan fungsional dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan, khususnya berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) pada diagnosis intoleransi aktivitas, adalah terapi aktivitas melalui anjuran latihan fisik. Dalam penelitian ini, bentuk aktivitas fisik yang digunakan adalah *brisk walking exercise* atau jalan cepat, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut rekomendasi American Heart Association, latihan fisik yang dianjurkan untuk membantu menurunkan tekanan darah salah satunya adalah *brisk walking*, karena termasuk latihan aerobik intensitas sedang yang aman dan efektif bagi lansia (Dwi, D., 2022).

Program *brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik berupa jalan cepat dengan durasi sekitar 20–30 menit, dilakukan dengan intensitas sedang dan kecepatan rata-rata 4–6 km/jam, serta dianjurkan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam satu minggu. Latihan ini bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, khususnya pada lansia, serta membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. *Brisk walking exercise* terbukti efektif karena mampu meningkatkan kerja jantung dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan kapasitas fungsional serta toleransi aktivitas pada lansia dengan hipertensi (Utami, N. S. P., & Silvitasari, 2025).

Menurut pendapat William F. Ganong dan Sylvia Anderson Price yang dikutip dalam penelitian (Masadah, et al., 2021), mekanisme kerja *brisk*

walking exercise dalam menurunkan tekanan darah berkaitan dengan penurunan resistensi perifer. Saat otot berkontraksi selama aktivitas fisik, terjadi peningkatan aliran darah hingga berkali lipat dibandingkan kondisi istirahat, terutama jika kontraksi berlangsung secara ritmik. Selain itu, terjadi dilatasi pada sfingter prekapiler dan arteriol yang menyebabkan peningkatan jumlah kapiler terbuka secara signifikan. Pelebaran pembuluh darah ini juga memperpendek jarak difusi antara darah dan sel, sehingga mempercepat distribusi oksigen serta zat metabolik ke jaringan. Kondisi tersebut berkontribusi pada peningkatan fungsi sel akibat tercukupinya suplai darah, oksigen, dan nutrisi (Meliska, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengaplikasikan tentang “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Penderita Tekanan Darah dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Bagaimanakah Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Penderita Tekanan Darah dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa penerapan intervensi *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan hipertensi pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada lansia penderita hipertensi.
3. Merencanakan intervensi keperawatan dengan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.
4. Melakukan implementasi keperawatan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.
5. Melakukan evaluasi implementasi keperawatan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.
6. Melakukan dokumentasi keperawatan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan yang bisa digunakan untuk mengetahui studi literatur dengan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Intoleransi Aktivitas” sebagai wacana yang dapat digunakan untuk study literatur berikutnya di bidang ilmu kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Dapat memberikan layanan kesehatan berupa asuhan keperawatan yang tepat dan benar agar meningkatkan derajat kesehatan yang baik dan dapat menambah kesejahteraan bagi pasien.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi serta pengetahuan masyarakat terkait penerapan intervensi keperawatan dengan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi perifer tidak efektif.

3. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi tugas karya ilmiah akhir profesi ners sebagai syarat kelulusan, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dan acuan bagi peneliti selanjutnya dan untuk mengaplikasikan

permasalahan serupa ataupun penelitian lain dengan penatalaksanaan pada masalah keperawatan risiko perfusi tidak efektif yang ditandai oleh factor resiko hipertensi dengan penerapan terapi nonfarmakologis yaitu intervensi melakukan aktivitas fisik (olahraga rutin) dengan *Brisk Walking Exercise* pada lansia untuk mengurangi penurunan tekanan darah.

4. Bagi Tempat Penelitian

Studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi tentang terapi non farmakologi yang dapat digunakan oleh perawat dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan Asuhan Keperawatan Penurunan Tekanan darah pada Pasien Hipertensi melalui Tindakan *Brisk Walking Exercise* dengan masalah risiko perfusi perifer tidak efektif di wilayah kerja UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai ilmu keperawatan yang digunakan sebagai referensi landasan dan pedoman dalam melakukan tindakan keperawatan yang efektif dan komprehensif pada pasien lansia hipertensi dalam penurunan tekanan darah dengan masalah keperawatan risiko perfusi perifer tidak efektif.