BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada individu yang sudah lanjut usia. Jika tidak ditangani dengan baik tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung dan gangguan fungsi ginjal (Isnanta, 2023). Kemajuan ilmu dan teknologi dapat berdampak pada usia harapan hidup yang memiliki banyak masalah di bidang kesehatan, salah satunya adalah hipertensi yang sampai saat ini belum mampu diatasi dengan baik, termasuk hipertensi yang terjadi pada 3 Desa di wilayah kerja Puskesmas Achmad Yani. Lansia dengan hipertensi merasa sudah bosan dan jenuh dengan pengobatan, tidak teratur minum obat hipertensi, kurang melakukan aktivitas fisik serta belum pernah melakukan terapi non farmakologi.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023 dalam (Kanti Laras, 2024) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai angka 1,3 miliar (33%) dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang termasuk Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (BPS, 2023), prevalensi hipertensi di Indonesia bervariasi berdasarkan diagnosis dokter dan pengukuran tekanan darah. Berdasarkan diagnosis dokter usia ≥ 15 tahun sebesar 638.178 atau 8% dan usia ≥ 18 tahun sebanyak 602.982 atau 8,6% sedangkan berdasarkan pengukuran tekanan darah usia ≥ 15 tahun sebesar 598.983 atau 29,2%. dan usia ≥ 18 tahun sebesar 566.883 atau 31,1%

.Prevalensi hipertensi di NTT tahun 2023 sebesar 10.333 (28,2%) (BPS, 2023)

.Prevalensi hipertensi di Kabupaten Ende dalam 3 tahun terakhir (2021 sampai 2023) terjadi peningkatan 961 kasus dengan rincian, tahun 2021 ke tahun 2022 (744 kasus), dan tahun 2022 ke 2023 (217 kasus).Angka riil hipertensi tahun (2021) 11.910 kasus, (2022) 12,654 kasus dan tahun (2023) sebesar 12,871 kasus (*Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Ende, 2023*).

Berdasarkan buku register Puskesmas Achmad Yani, dalam tiga tahun terakhir 2022 sampai 2024 sebesar 1309 kasus .dengan rincian tahun 2022 terdapat 415 kasus,tahun 2023 sebesar 417 kasus dan tahun 2024 sebanyak 477 kasus.hal ini menunjukkan bahwa setiap tahun terjadi peningkatan hipertensi dari 2 sampai 60 kasus.

Penyakit hipertensi dapat dihindari jika individu yang menderita menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Namun, realitanya masih banyak penderita yang tidak menjalani gaya hidup yang sehat, sehingga angka kasus hipertensi terus meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sekunda, Tokan, dan Owa, 2021, menunjukkan bahwa perilaku sangat berpengaruh terhadap keteraturan pasien dalam menjalani pengobatan.

Kepatuhan dalam pengobatan bagi penderita hipertensi sangat penting, mengingat hipertensi adalah kondisi yang tidak bisa disembuhkan, tetapi harus selalu dikendalikan agar tidak menimbulkan komplikasi yang berpotensi fatal (Sekunda et al., 2021). Hipertensi juga dapat dicegah dengan menghindari kebiasaan merokok, konsumsi alkohol selain itu juga penting untuk mengurangi asupan garam berlebih dan menjaga aktivitas fisik yang cukup,

seperti melakukan olahraga secara teratur. Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi (Cahyaningrum, 2023). Salah satu bentuk aktivitas yang umum dilakukan adalah olahraga jalan kaki, yang tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga dapat membantu mengatasi beberapa jenis penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes mellitus, dan hipertensi. Waktu yang diperlukan untuk melakukan jalan kaki tergolong ringan, sederhana, dan ekonomis, serta dapat dilakukan kapan saja. Olahraga jalan kaki berperan dalam mengatasi kolesterol jahat yang terdapat dalam darah, yang dapat menyempitkan aliran darah. Dengan demikian, olahraga jalan kaki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian hipertensi (Istiqomah, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. ditemukan bahwa aktivitas jalan kaki memiliki efektivitas yang signifikan bagi lansia yang menderita hipertensi. Latihan berjalan kaki santai selama 30 menit setiap hari, yang dilakukan beberapa kali dalam seminggu, terbukti dapat menurunkan tekanan darah harian, baik pada saat istirahat maupun saat beraktivitas (Rahmawati et al., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abigael dkk. (2024) menunjukkan bahwa latihan berjalan kaki efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, di mana terdapat penurunan sistolik sebesar 2,205 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 2,182 mmHg. Temuan ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa latihan jalan kaki dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah (Abigael Grace Prasetiani¹, Ni Putu Wulan Purnama Sari², 2024).

Fenomena yang terjadi di Kecamatan Pulau Ende banyak pasien hipertensi yang tidak patuh minum obat secara teratur. Hasil wawancara peneliti terhadap 11 pasien lansia dengan hipertensi yang berobat di Puskesmas menunjukkan bahwa 8 pasien melaporkan aktif mengontrol hipertensinya dan merasa sudah bosan dengan obat-obatan dan harus menjalani pemeriksaan rutin, pasien hipertensi ingin meminta solusi selain pengobatan. Tiga (3) pasien menyatakan bahwa mereka tidak berharap banyak dari pengobatan di Puskesmas karena pengobatan tersebut hampir tidak mengubah penyakit mereka. Mereka hanya mengonsumsi obat anti hipertensi jika mengalami keluhan saja dan tidak pernah melakukan pengobatan non farmakologi serta kurang melakukan aktifitas fisik.

Pemerintah Republik Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes), berkomitmen dalam pengendalian hipertensi dengan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor-faktor risiko yang terkait dengan penyakit tersebut. Selain itu, Kemenkes juga aktif dalam mensosialisasikan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat melalui program GERMAS. dengan menerapkan perilaku “PATUH” dan “CERDIK”, deteksi dini melalui kegiatan Posbindu PTM serta menyediakan layanan kesehatan bagi masyarakat berupa pengobatan penyakit hipertensi melalui Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dalam kegiatan Prolanis agar hipertensi terkendali (Kemenkes RI, 2024). Di Puskesmas Achmad Yani sudah diberikan pengobatan farmakologis, dilaksanakan Gerakan Masyarakat dengan edukasi PATUH dan CERDIK, dilaksanakan kegiatan prolanis, dilaksanakan kegiatan

rutin melalui POSBINDU PTM yang terprogram dengan ILP (Integrasi Layanan Primer). Sedangkan untuk pengobatan non farmakologis berupa Latihan aktivitas jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi belum pernah diterapkan pada Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende.

Saat ini belum ada penelitian yang mengkaji dampak aktivitas jalan kaki pada lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Achmad Yani. Mengingat permasalahan tersebut, salah satu langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan motivasi para penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah adalah melalui aktivitas jalan kaki. Oleh karena itu, penulis merasa perlu untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi pada tiga (3) Desa di Wilayah Kerja Puskesmas Achmad Yani.”

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh aktivitas fisik berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi pada tiga (3) Desa di Wilayah kerja Puskesmas Achmad Yani?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi pada tiga (3) Desa di wilayah kerja Puskesmas Achmad Yani.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolic pre dan post pada kelompok intervensi yang diberi aktivitas jalan kaki.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik pre dan post pada kelompok kontrol yang tidak diberi aktivitas jalan kaki.
- d. Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya teori tentang hubungan antara aktivitas fisik, khususnya jalan kaki dengan kesehatan kardiovaskular terutama pada kelompok lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Bagi Praktisi

- a. Sebagai pedoman bagi perawat di puskesmas dalam memberikan terapi dalam penanganan hipertensi Hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk memberikan rekomendasi yang lebih spesifik terkait jenis, durasi dan intensitas aktivitas jalan kaki yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.
- b. Penelitian ini dapat membantu para praktisi kesehatan seperti dokter dan fisioterapis dalam mengembangkan program intervensi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengobati hipertensi pada lansia.

- c. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama lansia, tentang pentingnya aktivitas fisik, khususnya jalan kaki dalam mengelola hipertensi.

1.4.3 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut dengan variable yang lebih spesifik seperti pengaruh jenis permukaan jalan, waktu pelaksanaan, atau kombinasi dengan intervensi lain.(misalnya, diet, obat-obatan).

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Nama Peneliti Tahun	Metode	Populasi dan Sampel	Perbedaan
1	Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	Nova Nurwinda Sari , Retno Wulandari (2022)	Quasy Eksperiment dengan Pendekatan One Group Prepost Test design. Uji analisis T-Test	Populasi 50 lansia penderita hipertensi Teknik sample purposive sampling. Hasil perhitungan sample menggunakan rumus Lameshow didapatkan sebanyak 14 responden.	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi • Metode yang sama dengan pendekatan yang berbeda • Sampel

2	Jalan Kaki dapat Menurun Tekanan Darah Pada Lansia	Siti Rohimah, Novia Puspita Dewi (2021)	Quasi eksperimen pre-test post-test control group design. Analisa bivariat pada penelitian menggunakan uji t paired atau paired t-test.	Populasi sebanyak 88 lansia. Sampel 30 dengan kriteria inklusi lansia berusia 60 tahun atau lebih, Tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi, sedangkan kriteria ekslusinya adalah, perokok, alkoholik, penderita DM dan stress berat.	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi • Sampel • Metode yang sama dengan pendekatan yang berbeda
3	Efektivitas Aktivitas Jalan Kaki Pada Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Pasien Hipertensi	Erni Rahmawati, Dwi Rahayu, Astri Yunita (2023)	Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment, dengan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (jalan kaki) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi. Analisa data menggunakan uji wilcoxon dan mann-withney pada variabel tekanan darah	Sampel penelitian yaitu klien hipertensi primer dengan jumlah 22 responden setiap kelompok, dengan rincian kelompok intervensi (22 responden) dan kelompok kontrol (22 responden) sehingga total 44 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan simple random sampling	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi • Metode yang sama dengan pendekatan yang berbeda • Sampel • Uji analisis
4	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Maria Manungkalit, Nia Novita Sari, Natalia Andi Puput Novita (2023)	Desain penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian ini menggunakan analisis uji hipotesis regresi linear sederhana yaitu mengetahui variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen	Populasi sebanyak 200 lansia yang ada di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya dengan besar sampel 30 orang.	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi • Metode • Sampel • Uji analisis

5	Pengaruh Aktivitas Fisik Latihan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah bagi Lansia Hipertensi	Abigael Grace Prasetiani1 , Ni Putu Wulan Purnama Sari2 , Yohana Maria Meliani Septiasih Sat (2024	pre-eksperimental. korelasi dan uji T berpasangan menggunakan software SPSS 26	Jumlah populasi 35 lansia, teknik sampling dengan menggunakan purposive sampling sehingga diperoleh 26 lansia.	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi • Metode • Sampel
---	---	---	--	--	--