

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada pengembangan zaman manusia akan mengalami proses penuaan atau lansia, Lansia (lanjut usia) yaitu merupakan suatu keadaan didalam kehidupan manusia dengan melalui proses yang Panjang dalam sepanjang hidup,dan tidak hanya dimulai dari waktu tertentu akan tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan dan menjadi tua itu merupakan suatu proses alamiah yang berarti seseorang telah melakukan tiga tahap selama hidupnya yaitu : anak, dewasa, tua Ketika sudah mencapai batas usia lanjut seseorang akan berubah secara fisiologis maupun biologisnya, biologis mungkin dapat dihindarkan seluruh umat merupakan suatu hal lumrah karena semua orang diberikan karunia umur panjang yang dimana mereka sangat berharap untuk dapat menjalankan kehidupannya dengan merasa tenang dan damai akan tetapi tidak jarang kita melihat orang usia lanjut tidak dapat menikmati masa tuanya karena dipengaruhi oleh faktor faktor tertentu salah satunya yaitu Kesehatan (Nasrullah, 2016).

Hipertensi atau yang biasa dikenal sebagai tekanan darah tinggi yang menjadi masalah Kesehatan di seluruh dunia dan sebagai faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular, hipertensi juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular Dimana keadaan atau kondisi yang mengacu pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan distolik yang menunjukkan angka 90 mmHg (WHO, 2021) Hipertensi atau tekanan darah di dalam arteri, Dimana hiper yang artinya berlebihan ,dan tensi yang artinya tekanan/teganggan,jadi hipertensi merupakan gangguan

pada system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal (Wijayanti, Kartikaningrum, & Nurcahyani, 2023). Hipertensi di bedakan menjadi dua macam yaitu hipertensi primer (esensial) tidak memiliki penyebab yang jelas dan spesifik dan hipertensi sekunder yaitu yang di sebabkan oleh penyakit tertentu yan dapat diidentifikasi adanya penyebab yang jelas, Adapun penyebab tingginya hipertensi di Indonesia yaitu adanya *Life Style* yang dikatakan banyaknya mengkonsumsi makanan yang tinggi kolestrol, mengandung tinggi garam, kurangnya olahraga, faktor genetic (Nade & Rantung, 2020). Hipertensi juga dikenal sebagai *Silent Killer* karena sering terjadi tanpa keluhan yang dirasakan, lansia yang mengalami hipertensi adalah proses alami yang di tandai dengan penurunan fisik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arbi *et al.*, (2024) menunjukkan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan memiliki potensi besar untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan jalan kaki ,jalan kaki selama 30 menit secara teratur dapat diketahui memiliki manfaat bagi Kesehatan termasuk meningkatkan kekuatan otot, stamina dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan, namun belum banyak penelitian yang fokus pada pengaruh terapi jalan kaki 30 menit terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Tercatat setiap tahunnya jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat. Data *World Health Organization* Menurut WHO (2018) Prevelensi Hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%.WHO

(2018) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk negara Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian pada semua kategori umur di Indonesia. presentase kematian akibat stroke sendiri sebesar 15,4%.

Tingkat angka kejadian pada penyakit hipertensi di provinsi Jawa Timur itu sekitar 36,3% atau 11.008.334 penduduk, dengan proporsi Perempuan 48,83% dan laki laki 51,17% dan dari jumlah tersebut penderita yang mendapatkan pelayanan Kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Dinkes Jatim, 2020). Di Kabupaten Lamongan sendiri penyakit hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah yaitu merupakan penyakit terbanyak nomor 4 di Lamongan yaitu dengan jumlah 15,44% (1.300.987 penduduk) dan dikatakan terus mengalami kenaikan atau peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan dari hasil survey awal yang peneliti lakukan di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan pada tanggal 5 Juni 2024 di dapatkan 40 responden yang Dimana 10 orang atau 10% yang mengalami hipertensi sudah mengetahui tentang pengendalian pada tekanan darah sedangkan 30 orang atau 90% orang belum mengetahui tentang pengendalian tekanan darah, rata rata tekanan sistolik 140 – 180 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-100 mmHg dengan usia rata rata 45-69 tahun. Hal ini di sebabkan oleh kebiasaan hidup yang mengkonsumsi natrium terlalu tinggi, kegemukan atau obesitas, merokok, stress banyak pikiran. Sehingga gaya hidup penderita kurang sehat, dampak dari

hipertensi apabila tidak diatasi maka bisa mengakibatkan kelainan fatal, misalnya pada kelainan pembuluh darah kapiler di otak atau lebih biasa disebut dengan stroke dan selain itu beberapa beberapa faktor dari Masyarakat juga sudah mengetahui tentang penyakit hipertensi yang di deritanya tetapi tidak ada Tindakan sama sekali untuk Upaya pengendalian yang dilakukan dan ada Sebagian yang tidak mengetahui sama sekali jika memiliki penyakit hipertensi. Dengan pengetahuan yang rendah mengenai pengendalian tekanan darah atau hipertensi maka penyakit hipertensi ini juga akan sangat sulit untuk di Atasi. dan jika hal tersebut dibiarkan dengan sudut pandang Masyarakat yang salah maka tidak menutup kemungkinan bahwa penyakit hipertensi atau darah tinggi ini akan semakin meningkatkan jumlahnya. dan apabila hipertensi di biarkan dalam jangka lama dan tidak terkontrol maka akan cenderung mengakibatkan komplikasi lain yang dapat mengancam kehidupan.

Terjadinya Hipertensi biasanya dimulai pada tahap awal atau prehipertensi, Dimana tekanan darah mulai meningkat dari Tingkat normal ke Tingkat prehipertensi (120-139/80-89mmHg) tanpa menunjukkan gejala yang jelas (*American Heart Association, 2023*). Seiring perkembangan ,tekanan darah yang tinggi terus menerus akan merusak dinding arteri, bisa menyebabkan arterosklerosis atau pengerasan arteri. Penumpukan kolestrol dan zat lain di dinding arteri yang rusak mempersempit arteri dan mengurangi aliran darah (*National Institutes of Health, 2023*) Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius termasuk penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung ,stroke. Selain itu tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan kerusakan organ,

termasuk gagal ginjal ,retinopati hipertensif,dan stroke istemik (*Centers for Disease Control and Prevention,2023*) Komplikasi lain yang mungkin terjadi adalah aneurisma,yaitu pelebaran abnormal pada dinding arteri yang dapat pecah dan menyebabkan perdarahan internal (*Mayo Clinic,2023*). Pada tahap lanjut gejala seperti sakit kepala, pusing, sesak napas, nyeri dada, dan mimisan dapat muncul,menunjukkan bahwa kondisi hipertensi sudah semakin parah (*American Heart Association,2023*).

Terdapat banyak faktor yang dapat menimbulkan hipertensi diantaranya adalah : usia, jenis kelamin, Riwayat keluarga, merokok, kurangnya konsumsi buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas, faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia yaitu bisa di sebabkan karena stress karena menurunnya Kesehatan, kehilangan kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup karena adanya ketakutan untuk menjalani hidup sendiri, tidak mempunyai pekerjaan sehingga keuangan menurun drastis, dalam situasi ini dapat menimbulkan rasa hilangnya kesejahteraan pada fisik dan psikososial pada lansia akibat adanya penyakit hipertensi yang di alaminya (Yeni, Rosyada, & Putri, 2022). Dan Mereka juga masih tidak mengetahui bahwa pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan cara olahraga teratur sehingga gaya hidup mereka kurang sehat karena kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, istirahat yang cukup, cara mengatur pola makan, dengan cara medis, cara tradisional,dan bisa juga dengan cara mengurangi konsumsi garam ,dan Sebagian dari mereka mengkonsumsi obat anti hipertensi yang diperoleh dari puskesmas atau beli sendiri di apotik terdekat. Seiring dengan bertambahnya umur dinding vertikel kiri dan katub jantung menebal

serta elastisitas pembuluh darah menurun. *Atherosclerosis* meningkat, terutama pada individu dengan gaya hidup yang tidak sehat, kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun distolik yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Orang dengan Riwayat hipertensi mempunyai resiko lebih besar karena ada beberapa gennya yang berinteraksi (Hidayat & Agnesia, 2021).

Hipertensi dapat di Atasi dengan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi terapi non farmakologi bisa dengan obat-obatan seperti diuretic, *Angiotensin converting Enzyme Inhibitor (ACE Inhibitor)*, *Angiotensin Reseptor Blocker (ARB)*, *Beta Blocker*, dan *Calcium Channel Blocker (CCB)*, sedangkan terapi non farmakologi pada hipertensi yaitu dibiasakan dengan memulai hidup bersih dan sehat, salah satunya cara memulai hidup sehat pada penderita hipertensi adalah dengan melakukan aktifitas fisik, menjaga pola pikiran agar tetap rileks dan tidak mudah stress karena hal itu dapat berpengaruh terhadap tekanan darah, salah satu bentuk terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan memiliki potensi besar untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi jalan kaki 30 menit secara teratur (Sumah, 2019).

Jalan kaki adalah olahraga sederhana namun memiliki beragam manfaat, salah satunya bisa untuk menurunkan hipertensi atau tekanan darah tinggi, aktivitas jalan kaki dapat memberikan manfaat yang sangat banyak seperti meningkatkan kerja otot dan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. dengan begitu darah yang di pompa oleh jantung akan lebih banyak karena kerja jantung menjadi efisien, Menurut beberapa penelitian jalan kaki, jalan kaki

juga biasa disebut dengan aktivitas fisik yang melibatkan Gerakan berulang dari kaki untuk berpindah tempat dengan kecepatan yang stabil pada penderita hipertensi, jalan kaki merupakan intervensi non farmakologis yang direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat meningkatkan kedehatan kardiovaskular secara keseluruhan, aktivitas jalan kaki ini juga tidak hanya mudah dilakukan akan tetapi juga memiliki resiko cedera yang sangat rendah dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu pada masing masing penderita hipertensi, aktivitas jalan kaki 30 menit ini juga dapat menurunkan atau mengurangi resistensi vaskuler periver. Berjalan kaki selama 30 menit secara rutin memiliki manfaat yng sangat singnifikan bagi penderita hipertensi, dengan jalan kaki secara rutin dapat mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular pada penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Kemenkes, 2024)

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah:

- 1) Apakah ada pengaruh pada terapi jalan kaki 30 menit terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini adalah untuk meneliti Pengaruh Terapi jalan kaki 30 menit Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan terapi jalan kaki selama 30 menit secara teratur.
- 2) Mendidentifikasi tekanan darah pada lansia setelah dilakukan terapi jalan kaki 30 menit secara teratur.
- 3) Menganalisis pengaruh terapi jalan kaki 30 menit dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Akademik

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan gerontik terkait intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
- 2) Menjadi bahan referensi ilmiah bagi mahasiswa dan civitas akademik dalam pengembangan penelitian sejenis.

1.4.2 Bagi Praktisi

1) Bagi Instansi Kesehatan, Kader, dan Petugas Posbindu

Dapat dijadikan pedoman atau bahan pertimbangan dalam menyusun program intervensi kesehatan berbasis masyarakat, terutama dalam pelayanan posbindu lansia.

2) Bagi Tenaga kesehatan

Menambah wawasan dan referensi bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan intervensi non-farmakologis bagi pasien lansia hipertensi.

3) Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman praktis dalam penerapan metode penelitian kesehatan berbasis intervensi dan Hasil penelitian ini dapat membantu peneliti dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang terapi jalan kaki 30 menit pada Lanjut usia (lansia) dengan hipertensi.

4) Bagi Lansia yang di teliti

Memberikan pengetahuan dan pengalaman langsung kepada lansia tentang manfaat terapi jalan kaki 30 menit untuk menurunkan tekanan darah dan Membantu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pengendalian tekanan darah secara alami dan aman.

5) Bagi keluarga lansia yang di teliti

Memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada keluarga untuk mendampingi lansia melakukan aktivitas fisik rutin dan Menjadi motivasi keluarga untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan lansia, khususnya dalam mengontrol tekanan darah.

6) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan rujukan atau dasar bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan penelitian dengan variabel, desain, atau metode yang lebih kompleks terkait penatalaksanaan hipertensi.