

# BAB 1

## LATAR BELAKANG

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah peningkatan tekanan darah atau yang biasa disebut dengan hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang paling umum terjadi di Indonesia terutama pada lansia (Kartika, 2024). World Health Organization (2023) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Seiring bertambahnya usia, lansia juga mengalami perubahan fungsi dan organ tubuh yang memengaruhi terjadinya hipertensi. Dimana pembuluh darah arteri semakin lama semakin keras dan berkurang elastisitas yang dimiliki (Ledoh et al., 2024). Saat elastisitas berkurang, pembuluh darah akan menjadi kaku dan menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah semakin berat. Saat kondisi ini terjadi maka tekanan darah akan semakin meningkat dan mengakibatkan terjadinya hipertensi (Ledoh et al., 2024).

Data *World Health Organization* (2024), menunjukkan terdapat sekitar 1,3 Miliar orang didunia sebagai penderita hipertensi pada tahun 2019. Berdasarkan peningkatan tren kejadian tekanan darah tinggi menyebabkan angka kematian dan kecacatan yang dialami sebanyak 235 juta. WHO, (2023) juga memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Kemenkes, (2023) menyatakan bahwa berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018

dengan angka 34,1%, saat ini mengalami penurunan prevalensi hipertensi menjadi 30,8% dengan kelompok usia  $\geq 18$  tahun (Mohi et al., 2023).

Data *World Health Organization* (2024), menyatakan orang yang menderita hipertensi secara global dengan usia 50 tahun memiliki prevalensi hampir mencapai 49% dengan prevalensi yang hampir sama diantara pria dan wanita. Hasil yang didapat oleh SKI 2023 menyatakan jika sebanyak 22,9% diatas usia 60 tahun juga terdiagnosis hipertensi, sedangkan pada usia 18-59 tahun sebanyak 5,9% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan riset yang telah dilakukan menjelaskan bahwa angka kejadian hipertensi tergolong tinggi dengan kasus yang sering dijumpai baik secara nasional maupun internasional terjadi pada usia diatas 50 tahun (Ledoh et al., 2024).

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg (Mohi et al., 2023). Salah satu wilayah yang menarik minat penulis adalah lansia di wilayah Puskesmas Ardimulyo dengan kondisi yang beragam, salah satunya yaitu lansia dengan hipertensi yang tidak melakukan kontrol rutin. Hal ini menjadi perhatian karena kejadian hipertensi pada lansia terjadi karena perubahan kondisi pembuluh darah dan juga jantung (Kartika, 2024). Faktor penyebab lain seperti genetik dan lingkungan atau yang biasa disebut dengan faktor primer dan sebab adanya kelainan pada organ tubuh atau penyakit penyerta seperti gagal ginjal yang disebut dengan faktor sekunder juga mampu menyebabkan seseorang mengalami hipertensi (Mohi et al., 2023).

Lansia yang peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak segera mendapat penanganan maka komplikasi yang dapat terjadi meliputi

gagal ginjal, stroke, edema atau bengkak, infark miokard, dan lain sebagainya (Mohi et al., 2023). Penanganan pada pasien dengan hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non-farmakologis dilakukan dengan pemberian terapi atau teknik tanpa obat (Julistyanissa & Chanif, 2022).

Penanganan yang mudah untuk dilakukan dan minim resiko adalah dengan menggunakan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan terapi *Brisk Walking Exercise*. Penerapan *Brisk Walking Exercise* dilakukan dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihan terapi ini adalah untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan dan juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak (Sari et al., 2024). *Brisk Walking Exercise* dapat memberi pengaruh tekanan darah pada penyintas hipertensi saat diterapkan 30 menit dalam tiga hari berturut-turut perminggu (Sari et al., 2024).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utamingtyas, (2023) mengenai Pengaruh latihan *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di dusun Karangbalong Tenganan.. Setelah dilakukan latihan *brisk walking exercise* selama 30 menit dengan frekuensi 2 kali/minggu terhadap 20 lansia, didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah setelah melakukan latihan *brisk walking exercise*. Penelitian ini

menunjukkan bahwa latihan *brisk walking exercise* efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi (Utamingtyas et al., 2023).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2024) dengan judul “Penerapan Terapi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi”. Setelah diberikan latihan *brisk walking exercise* selama 4 hari dalam satu minggu, subyek mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Perbandingan tekanan darah pada pre-test hari pertama adalah 188/106 mmHg, dan hasil tekanan darah pada post-test hari keempat menjadi 159/85 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *brisk walking exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia (Sari et al., 2024).

Berdasarkan hasil kajian yang tersebut, mendorong penulis untuk menyusun karya ilmiah dengan judul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi”. Diharapkan melalui latihan yang diterapkan pada penderita mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka didapatkan rumusan masalah “Bagaimana Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang”.

## 1.3 Tujuan Penulisan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan menerapkan *brisk walking exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang melalui hasil laporan asuhan keperawatan.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melaksanakan pengkajian keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami hipertensi dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang.
2. Mampu menentukan diagnosa keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami hipertensi dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang.
3. Mampu menentukan rencana intervensi keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami hipertensi dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang.
4. Mampu melaksanakan implementasi keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami hipertensi *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang.

5. Mampu melaksanakan evaluasi keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami hipertensi dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Kabupaten Malang.