

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan kronik di seluruh dunia dan di Indonesia, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskular. Pada umumnya penderita hipertensi tidak memiliki gejala, tetapi jika tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi (Islamy et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, menunjukkan jumlah penderita hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk dunia mengalami hipertensi (WHO, 2023).

Secara global jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan juga diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2023). WHO memperkirakan prevalensi kejadian hipertensi di dunia dari jumlah seluruh penduduk dunia yaitu 22%. Asia Tenggara menjadi peringkat ketiga prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 25% dari jumlah seluruh penduduk (Kemenkes RI, 2019). Di kawasan Asia Tenggara, sekitar sepertiga populasi orang dewasa telah terdiagnosis mengidap hipertensi. Setiap tahunnya, diperkirakan terdapat sekitar 1,5 juta kematian yang terkait dengan kondisi tersebut di wilayah ini (Hulu et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dari populasi di atas 18 tahun, atau 63309.620 kasus dan 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi hipertensi paling tinggi pada orang berusia 31-34 tahun (31,6%), 35-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, jumlah perkiraan penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun mencapai 8.554.672 orang,

yang setara dengan 38,2% dari total populasi di kelompok usia tersebut. Dari estimasi tersebut, sekitar 6.716.006 orang atau 78,51% telah memperoleh akses pelayanan kesehatan (Dinkes Jateng, 2023). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes, jumlah sasaran penderita hipertensi di Kabupaten Brebes pada tahun 2023 adalah 678.652 orang (Dinkes Brebes, 2023.). Secara keseluruhan, 27,5% orang dewasa berusia >50 tahun melaporkan tidak melakukan aktivitas fisik di luar pekerjaan selama 30 hari terakhir. Tingkat ketidakaktifan ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 25,4% pada kelompok usia 50–64 tahun, 26,9% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 35,3% pada individu berusia di atas 75 tahun (*Centers of Disease Control and Prevention* dalam (Palit et al., 2021).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang tidak dapat dikendalikan maupun yang masih dapat dikendalikan. Faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan meliputi jenis kelamin, usia, dan riwayat keluarga. Sementara itu, faktor-faktor yang dapat dikendalikan mencakup aktivitas fisik, pola makan, konsumsi garam, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat stres. Salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tingkat aktivitas fisik. Hipertensi umumnya terjadi akibat kombinasi beberapa faktor risiko, karena satu faktor saja biasanya tidak cukup untuk menyebabkan tekanan darah tinggi (Rezha et al., 2023).

Salah satu faktor penting dalam pengelolaan hipertensi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah meningkatkan fungsi jantung pasien hipertensi. Namun, meskipun manfaatnya sudah jelas, banyak pasien hipertensi yang masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (Khadka et al., 2021). Hipertensi dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, tidak hanya pada lansia dan dewasa akhir, tetapi juga dapat terjadi pada dewasa awal bahkan remaja. Faktor-faktor seperti penurunan kemampuan fisik, penyakit kronis, ketakutan jatuh, kurang dukungan, keterbatasan fasilitas, hingga minimnya informasi menjadi penghambat utama lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang

dihasilkan oleh kontraksi otot rangka, yang berdampak pada meningkatnya pemakaian tenaga dan energi. Secara umum, aktivitas fisik diklasifikasikan ke dalam tiga kategori jumlah kalori yang terbakar dibedakan berdasarkan tingkat intensitas aktivitas fisik, yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat (Amelia et al., 2023).

Sebanyak 54,2% penderita hipertensi pada tahun 2023 di wilayah pimpinan daerah muhammadiyah (PDM) Sleman diketahui memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif atau rendah. Aktivitas fisik memegang peran penting dalam menurunkan risiko sindrom metabolik, mengurangi kemungkinan penyakit kardiovaskular, serta membantu mengontrol tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan sensitivitas insulin, mengoptimalkan kontrol glikemik, dan mendukung pencapaian berat badan ideal. Kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah tetap tinggi secara terus-menerus. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, dapat berakibat pada kerusakan sel saraf yang berpotensi menyebabkan kelumpuhan organ akibat pecahnya pembuluh darah di otak. Di samping itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik turut memperbesar risiko terjadinya komplikasi serius, seperti stroke, gagal jantung, serta gangguan ginjal, yang pada akhirnya dapat memperparah kondisi kesehatan individu dengan hipertensi (Indriani & Imania, 2023).

Berdasarkan penelitian Ramdhika et al., (2023) di Kota Padang menunjukkan bahwa dari total 52 responden penderita hipertensi, sebanyak 35 orang (67,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, 15 responden (28,8%) tergolong dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan hanya 2 responden (3,8%) yang tercatat memiliki aktivitas fisik tinggi. Tingkat aktivitas fisik rendah masih sangat dominan pada penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih edukatif, interaktif, dan berbasis komunitas untuk meningkatkan aktivitas fisik penderita hipertensi sebagai bagian dari pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang.

Olahraga atau aktivitas fisik yang disarankan bagi penderita hipertensi dapat dilakukan dalam bentuk jalan kaki, lari, jogging, atau bersepeda selama 20–25 menit dengan frekuensi 3–5 kali per minggu. Meskipun aktivitas sehari-hari dapat membantu membakar kalori, bagi sebagian orang justru dapat menimbulkan ketegangan otot yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, olahraga memiliki manfaat lebih karena dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan memberikan efek relaksasi, sehingga membantu menurunkan tekanan darah secara lebih efektif dibandingkan aktivitas rutin harian (Siswati et al., 2021).

Menurut Triyanto (dalam Krismaryani et al., 2022) aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berperan dalam menjaga berat badan tetap ideal serta memperkuat fungsi jantung dan sistem kardiovaskular. Sebaliknya, pola hidup sedentari atau kurang gerak dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami hipertensi. Secara konseptual, aktivitas fisik memiliki kontribusi signifikan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Di samping itu, kurangnya aktivitas fisik turut memperbesar risiko obesitas, yang diketahui sebagai salah satu faktor utama penyebab hipertensi. Berbagai faktor menjadi penghambat dalam pelaksanaan aktivitas fisik bagi penderita hipertensi, seperti usia, tingkat stres, obesitas, kurangnya motivasi, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga. WHO merekomendasikan aktivitas fisik penderita hipertensi berdasarkan umur yaitu paling tidak 150 menit dalam seminggu dengan intensitas sedang (Wattanapisit et al., 2022).

Dengan memahami gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi, penelitian ini dapat memberikan wawasan untuk pengembangan program yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam pengelolaan hipertensi dan kesehatan secara keseluruhan. Berdasarkan data penderita hipertensi dari Puskesmas Jagalempeni yang menyangkut beberapa Desa dan terdapat 7 Desa penderita hipertensi dengan usia 36-65 tahun yaitu Desa Tegalgandu 495 orang, Desa

Jagalempeni 572 orang, Desa Glonggong 285 orang, Desa Sisalam 253 orang, Desa Siwungkuk 335 orang, Desa Tanjungsari 274 orang dan Desa Dukuhwringin 354 orang. Hasil wawancara pada penderita hipertensi di Desa Jagalempeni yang dilakukan pada 10 penderita hipertensi, di temukan bahwa terdapat 4 orang mengatakan rutin mengikuti senam di posbindu 1 bulan 1 kali dan sering melakukan aktivitas fisik di waktu luang minimal 10 menit misalnya berjalan perlahan, duduk, pekerjaan rumah tangga dan berkebun, aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan. Dan 6 orang lainnya mengatakan mereka tidak rutin ikut senam dan jarang sekali melakukan aktivitas fisik, karena mengeluh jika keseringan bergerak merasa pusing dan kelelahan.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya terkait Gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi oleh (Krismaryani et al., 2022), (Gati et al., 2023), (Neng yulia maudi et al., 2021), beberapa penelitian tersebut menjelaskan secara umum menggambarkan aktivitas fisik pada lansia. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya secara keseluruhan atau secara umum dan karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan, pekerjaan dan lama menderita hipertensi (HT).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah penulis uraikan diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik penderita hipertensi di Desa Jagalempeni Kabupaten Brebes.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi Gambaran Aktivitas fisik pada penderita Hipertensi di Desa Jagalempeni Kabupaten Brebes.

1.2.2 Tujuan Khusus

- 1.2.2.1. Untuk mengetahui Gambaran karakteristik responden berdasarkan Usia, Jenis kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, dan Lama menderita hipertensi (HT).

1.2.2.2. Untuk menganalisis Aktivitas fisik pada penderita Hipertensi di Desa Jagalempeni Kabupaten Brebes.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait aktivitas fisik pada penderita Hipertensi, serta meningkatkan pengetahuan, pemahaman, menambah wawasan penderita Hipertensi di Desa Jagalempeni Kabupaten Brebes.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat menambah perkembangan di dunia keperawatan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik dan hipertensi.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan memperluas dan memperkaya wawasan sebagai referensi penelitian selanjutnya terkait gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Jagalempeni Kabupaten Brebes.