

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi di Indonesia rata-rata meliputi 17% - 21% dari keseluruhan populasi orang dewasa artinya, 1 di antara 5 orang dewasa menderita hipertensi. Penderita hipertensi lebih banyak pada perempuan yaitu 37% dari laki-laki hanya 28%. Jumlah penduduk Kota Bengkulu tahun 2007 sebanyak 270.080 jiwa yang terdiri dari 133.564 orang laki-laki dan 136.516 orang perempuan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2007, dari 136.516 orang perempuan sebanyak 11,3% dari hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) adalah obesitas dan kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 62,7% serta dalam keadaan tidak stabil atau stress sebanyak 8,6%. Prevalensi penyakit hipertensi di Kota Bengkulu cenderung meningkat, tahun 2005 prevalensi sebesar 1,7% (6.098) meningkat menjadi 2,6% (7.244) pada tahun 2006 dan tahun 2007 sebanyak 2,6% (7.514). Dari Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT 1995) prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sekitar 8,3%. Pada survei yang dilakukan di pedesaan Bali tahun 2004 ditemukan prevalensi hipertensi pada pria sebesar 46,2%, sedangkan pada wanita sebesar 53,9%.

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian gangguan kardiovaskuler. Prevalensi dan insiden penyakit jantung koroner dan hipertensi mempunyai angka-angka

nasional yang sangat berbeda dan bervariasi sesuai dengan letak geografis. Aktifitas fisik bisa menurunkan tekanan darah karena dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah.

Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. Tidak hanya di Indonesia, namun juga di dunia. Sebanyak 1 miliar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025.

Hipertensi adalah penyakit kronik akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik. Menurut sumber National Institutes of Health, 2003 seseorang yang mempunyai tekanan darah melebihi 140/90 mmHg saat istirahat diperkirakan mempunyai tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi pada umumnya didefinisikan sebagai tingkat yang melebihi 140/90 mmHg yang dikonfirmasi pada berbagai kesempatan.

Tekanan darah sistolik, yang berupa angka yang di atas, mewakili tekanan dalam arteri saat jantung berkontraksi dan memompa darah ke dalam peredarannya. Sedangkan tekanan diastolic, yang berupa angka bawah, mewakili tekanan dalam arteri saat jantung santai atau beristirahat setelah berkontraksi. Oleh karena itu, tekanan diastolic mencerminkan tekanan minimal yang dikenakan pada arteri-arteri tersebut. (F. Samuel Gardner, 2007)

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) hipertensi esensial/ primer, yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya, dan ada kemungkinan karena faktor keturunan atau genetic (90%); dan (2) hipertensi

sekunder, yaitu hipertensi yang merupakan akibat dari adanya penyakit lain seperti kelainan pembuluh ginjal dan gangguan kelenjar tiroid (10%). Factor ini biasanya juga erat hubungannya dengan gaya hidup dan pola makan yang kurang baik.

Hipertensi erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya berolahraga atau latihan fisik, factor stress, mengonsumsi minuman beralkohol, merokok, dan kurangnya istirahat. Makanan memegang peran penting dalam kaitannya dengan kejadian hipertensi. Asupan makanan yang tinggi natrium berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.

Diketahui 9 dari 10 orang yang menderita hipertensi tidak dapat diidentifikasi penyebab penyakitnya. Itulah sebabnya hipertensi dijuluki pembunuh diam-diam atau *silent killer*, sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan dapat membawa kematian. Seseorang baru merasakan dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadi komplikasi. Jadi baru disadari ketika telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung, koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi kognitif atau stroke.

Aktifitas fisik yang regular telah memberi perhatian dalam harapan mencegah obesitas dan penyakit jantung. Dari berbagai sumber dilaporkan bahwa penurunan tekanan darah bisa diperoleh dengan latihan yang teratur. Aktifitas fisik dapat menurunkan tekanan darah. Program latihan aerobik yang teratur

(bersepeda, berenang, jogging) 3 kali seminggu selama 40 menit dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data di Kp. Talaga RT. 01/001 Cikupa diperoleh data masyarakat yang terkena hipertensi sebanyak 9% dari total penduduk Kp. Talaga RT. 01/ 001 yaitu sebanyak 940 jiwa , serta ditemukan kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan latihan fisik. Dan berdasarkan hasil dari wawancara penulis kepada masyarakat Kp. Talaga RT.01/ 001, diketahui bahwa tidak semua yang terkena hipertensi melakukan pengobatan. Masyarakat yang mengalami hipertensi apabila tidak melakukan latihan fisik maka kemungkinan akan terjadi peningkatan tekanan darah. Dan walaupun sudah melakukan latihan fisik, tidak menutup kemungkinan akan terjadi penurunan tekanan darah, karena hal tersebut bisa disebabkan oleh banyak faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Melihat dari permasalahan – permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **”Pengaruh Latihan Fisik terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Dengan Hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang 2012.”**

B. Identifikasi Masalah

Hipertensi merupakan suatu gangguan dalam pengaturan tekanan darah. Faktor – faktor yang berkaitan dengan hipertensi antara lain faktor umur, jenis kelamin, kurangnya latihan fisik, masalah status gizi, stress, faktor keturunan, dan mengonsumsi natrium yang berlebih.

Pada latihan fisik khususnya yang bersifat aerobik diketahui dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Melakukan suatu program latihan fisik yang teratur sebaiknya disesuaikan menurut umur dan kondisi fisik. Pada latihan jenis aerobik peningkatan jumlah pemakaian oksigen sampai maksimal dimungkinkan oleh terjadinya perubahan fungsi kardiovaskuler-respirasi, seperti frekuensi jantung, tekanan darah, dan ventilasi udara. Sehingga fungsi sistem kardiovaskuler secara sentral dan perifer sanggup bekerja lebih efektif dan efisien. Latihan fisik yang teratur mempunyai empat prinsip dasar antara lain jenis latihan, frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan.

C. Pembatasan Masalah

Faktor yang mempengaruhi penurunan dan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah tidak teraturnya melakukan latihan fisik. Mengingat terbatasnya tenaga, biaya, dan waktu penelitian, maka penelitian ini hanya akan meneliti mengenai pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/001 Cikupa Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini

adalah apakah ada pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pola latihan fisik yang dilakukan oleh masyarakat dengan hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang.
- b. Mengetahui penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi sebelum melakukan latihan fisik di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang.
- c. Mengetahui penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi setelah melakukan latihan fisik di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang.
- d. Menganalisa pengaruh latihan fisik terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi di Kp. Talaga RT. 01/ 001 Cikupa Tangerang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan penyebabnya.

2. Bagi Pembaca

Dapat memberikan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi, penyebab, dan pencegahan - pencegahannya.

3. Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan serta pengalaman berharga bagi penulis untuk menerapkan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh dibangku kuliah sehingga dapat bermanfaat untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien - pasien hipertensi.