

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Penyakit tidak menular (PTM) termasuk ke dalam masalah kesehatan dengan angka kejadian morbiditas dan mortalitas yang terus akan meningkat. Angka kematian pada penyakit tidak menular diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia dan menjadi etiologi kematian paling umum pada tahun 2030. Salah satu penyakit tidak menular penyebab kematian adalah peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Harahap, 2021). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dan tidak terkontrol dalam waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di organ seperti ginjal (gagal ginjal), jantung (jantung koroner), otak (stroke) dan mata (renopati) (Putra, 2022).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi menjadi perhatian di seluruh dunia. Menurut data World Health Organization (WHO), di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi angka ini kemungkinan terus bertambah menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, sebanyak 639 penderita di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO usia dewasa merupakan usia produktif yang berada di rentang usia 20-60 tahun. Di zaman ini masyarakat penderita hipertensi pada usia dewasa cenderung lebih tinggi dibandingkan lansia. Prevelensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%. Pada usia 18-24 tahun 13,2%, 20,1% di usia 25-34 tahun, 31,6%, dan di usia 35-44 tahun. Berdasarkan data tersebut menunjukkan terdapat kenaikan prevelensi berdasarkan kelompok usia hanya dalam kurun waktu 5 tahun. Kelompok usia 18-24 tahun sebesar 4,5%, pada kelompok usia 25-34 tahun sebesar 5,4%, pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 11,3% (Risikesdas, 2018).

Menurut data Aplikasi Sehat IndonesiaKu (ASIK) tahun 2023 prevelensi deteksi dini penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 12,04% (25.958.499 dari 208.982.372 penduduk usia  $\geq 15$  tahun), kemudian prevelensi penderita hipertensi di wilayah provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 yaitu sebanyak 61.100 jiwa (Profil Kesehatan Jatim, 2022). Jumlah estimasi

penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun di Kota Malang sekitar 228.720 penduduk, dengan jumlah laki-laki 111.978

orang dan perempuan 116.742 orang (Simpang et al,2020). Sementara itu data yang saya dapatkan pada bulan Februari di tahun 2024 didapatkan hasil sebanyak 230 penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang. Hal ini merupakan terdapat faktor yang menyebabkan hipertensi.

Faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain faktor risiko yang tidak dapat di kontrol dan faktor risiko yang dapat dikontrol. Faktor risiko yang tidak dapat dikontrol meliputi genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa gaya hidup. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Liawati dkk, 2021). Gaya hidup dapat di klasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi salah satunya aktivitas fisik. Pola aktivitas yang dipengaruhi oleh gaya hidup modern dan kemajuan teknologi memiliki kecenderungan seperti menyukai hal-hal instan yang berakibat malas beraktivitas (Putra, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sihotang dan Elon tahun (2020) terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah individu yang lebih aktif dibandingkan dengan yang kurang aktif. Melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi kerja saraf simpatif, pembuluh darah lancar sehingga terhindar dari stres oksidatif dan peradangan, menekan aktivitas renin sehingga pembuluh darah vasodilatasi dan tekanan darah turun.

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot dan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot memerlukan pengeluaran energi (Novia tri Herawati, Dedi Alamsyah, 2020). Menurut WHO (2020) bekerja, bermain, menyelesaikan pekerjaan rumah, melakukan perjalanan, berekreasi dan olahraga merupakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara luas diartikan sebagai olahraga sehari-hari, pekerjaan, aktivitas di waktu luang dan transportasi aktif. Aktivitas fisik didefinisikan menjadi tiga antara lain aktivitas fisik di waktu senggang, aktivitas fisik pekerjaan dan perilaku sedentari. Aktivitas di waktu senggang adalah aktivitas yang

dilakukan seseorang selama waktu luangnya menghasilkan pengeluaran energi besar. Aktivitas fisik pekerjaan merupakan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan.

Aktivitas fisik mempengaruhi neurohormonal dan struktural untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan diameter pembuluh arteri dengan menurunkan kadar norepinefrin, renin dan resistensi vaskuler sistemik. Kurangnya aktivitas menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak mengalir dengan lancar dan menyebabkan kegemukan. Faktor-faktor inilah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Pada hipertensi kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri menyebabkan peningkatan tekanan darah. Orang yang kurang aktif memiliki 20-30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang cukup aktif (WHO, 2020). Semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal. Sejalan dengan penelitian Maskanah (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah .

Bagi penderita hipertensi aktivitas fisik sangat penting dilakukan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Sehingga diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan kegiatan latihan fisik secara teratur dan mengurangi durasi perilaku dengan aktivitas rendah. Sehingga dapat meningkatkan kesehatan terutama dalam mencegah komplikasi hipertensi (Grisda dkk. 2019).

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara dari 3 penderita hipertensi di puskesmas Bareng Malang diperoleh dua penderita jarang melakukan aktivitas berat karena ibu rumah tangga dan pekerja swasta. Pasien mengaku sering menggunakan motor meski jarak dekat, jarang melakukan olahraga atau sekedar jalan di pagi hari, lebih memilih menggunakan eskalator dan lift daripada tangga meski hanya hanya berpindah satu lantai. Pasien mengaku jarang melakukan aktivitas sehari-hari yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darahnya agar tetap berada pada nilai normal.

Dari permasalahan diatas, dapat dilihat bahwa masalah yang muncul adalah kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik

untuk mengangkat permasalahan tersebut tentang “hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bareng Kota Malang”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bareng Kota Malang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang
- 3) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa sebagai yang berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi untuk menjaga pola hidup sehat terutama melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menghindari peningkatan tekanan darah pada hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan tenaga kesehatan maupun kader mendapatkan informasi atau bahan pertimbangan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan menjadi salah satu referensi pada penelitian selanjutnya mengenai pengetahuan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.