

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang mematikan di dunia yang dapat menyerang siapa saja baik usia tua maupun muda (Wulandari, 2011). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang potensial yang mana bila tidak dikontrol, keadaan dapat ini menimbulkan berbagai macam komplikasi berupa kerusakan organ-organ penting seperti dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal maupun stroke (Armilawaty, 2011).

Prevalensi hipertensi menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi hal ini berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Berdasarkan data East Timor Hearts Fund tahun 2017 di Timor Leste, pada 1400 wanita dewasa didapatkan sebanyak 54% dari jumlah populasi yaitu 10.000 orang menderita hipertensi.

Hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian hipertensi, cenderung sulit untuk dikontrol, hal ini sebagai bukti bahwa perlunya penanganan hipertensi secara farmakologi maupun nonfarmakologi yang berkesinambungan untuk mengurangi kejadian komplikasi (Kemenkes,

2016). Modifikasi gaya hidup sangat penting dalam mencegah dan mengobati tekanan darah tinggi Hidayat (2010).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat menggunakan obat-obatan yang mengandung antihipertensi, sedangkan terapi non farmakologis yang dapat digunakan yaitu dengan modifikasi gaya hidup, modifikasi diet, dan juga aktivitas atau olahraga (*exercise*) untuk menurunkan tekanan darah (MA & Schiffrin, 2014).

Berdasarkan penelitian *the American College of Sports Medicine*, olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti *brisk walking exercise* dapat menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi, karena dapat merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan (Sukarmin, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani hipertensi ringan adalah melakukan kegiatan latihan seperti berjalan cepat, berlari, jogging, bersepeda dan berenang. Latihan yang dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal bermanfaat untuk menjaga kebugaran (Bell et al, 2015). Olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti *brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk dengan bentuk Latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat. Selain itu, aktivitas

fisik teratur dapat menurunkan tekanan sistolik dan tekanan diastolik (Sukarmin, 2013)

Dalam penelitian selama 30 menit melakukan *brisk walking exercise* ini mampu efektif dalam mengurangi *limpemia postprandial* dan tekanan darah sistolik yang dilakukannya pada responden berjenis kelamin laki- laki. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2019) tentang pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi membuktikan bahwa pada 20 responden yang diberikan perlakuan *brisk walking exercise* menunjukkan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 November 2020 di puskesmas Reamari Baucau Timor-Leste, data secara umum yang didapatkan sampai dengan akhir tahun 2019 bahwa jumlah pasien laki-laki penyintas hipertensi 627 orang dan perempuan 1344 orang.

Sedangkan data jumlah wanita dewasa yang menderita hipertensi sebanyak 168 orang.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis terdapat 2 orang petugas puskesmas, mereka mengatakan belum terdapat program *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* di Puskesmas Reamari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "efektivitas *brisk walking exercise* dan senam *aerobic* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa yang menderita hipertensi".

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah efektifitas *brisk walking exercise* dengan senam *aerobic* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa di Reamari tahun 2020.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *brisk walking exercise* dan senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa di Baucau tahun 2020.

### 2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan.
2. Mengetahui efektifitas nilai rata-rata tekanan darah sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) dilakukan *brisk walking exercise*.
3. Mengetahui efektifitas nilai rata-rata tekanan darah sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) dilakukan senam *aerobic*.
4. Mengetahui efektifitas nilai rata-rata tekanan darah sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) dilakukan senam *brisk walking exercise* dengan senam *aerobic*.
5. Mengetahui mana yang lebih efektif antara *brisk walking exercise* dengan *senam aerobic*.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai efektifitas *brisk walking exercise* dan senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa di Baucau tahun 2020.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sedikit terkait efektifitas *brisk walking exercise* dengan senam *aerobic* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa di Baucau tahun 2020.

###### b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan wanita tentang efektifitas *brisk walking exercise* dengan senam *aerobic* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita dewasa.

###### c. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan dalam menyelenggarakan olah raga bagi orang dengan hipertensi.

d. Bagi penelitian keperawatan selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya terkhususnya dalam pemberian pelayanan di masyarakat dengan masalah hipertensi.

STIKES BETHESDA YAKKUM

### A. Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Nanik sugiarti (2016)	Pengaruh Program Olahraga Umum(Senam Aerobic )dan Khusus ( <i>Body language</i> ) terhadap Penurunan Berat Badan	Penelitian menggunakan pendekatan observasional , dengan random sampling pada program umum dan total sampling pada program khusus	Program olahraga penurunan berat badab khusus ( <i>body language</i> dan senam aerobic) menurunkan berat badan lebih tinggi dibandingkan program umum (senam aerobik)	Variabel terikat Penurunan berat badan  Uji Statistik menggunakan Annova satu jalan.  Teknik pengambilan sampel yang digunakan Random sampling.	Variabel bebas peneliti : Senam <i>Brisk Walking Exercise</i> dan Senam <i>Aerobic</i> .  Desain Penelitian Nanik Sugiarti menggunakan <i>prospective cohort</i> sedangkan peneliti menggunakan pra-eksperimen design dengan rancangan, <i>Two Group Pretest-Postest without control</i> .

2	Azmy Andini (2016)	Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Presentase lemak Tubuh dan Berat Badan Pada Members Wanita	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan design penelitian <i>two group pretest-posttest</i> .	Aktivitas fisik adalah cara positif untuk mengontrol perubahan presentase lemak tubuh berat badan, tanpa mengurangi jaringan tampa lemak. Aktivitas fisik seperti senam aerobik tampak lambat dalam menunjukkan perubahan presentase lemak .	Variabel terikat Penurunan presesntase lemak tubuh.  Uji statistik Uji normalitas.  Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah alat elektrik dengan system digital.	Variabel bebas peneliti : Senam <i>Brisk Walking Exercise</i> dan Senam <i>Aerobic</i> . Desain penelitian Azmy Andini menggunakan <i>two group pretest – posttest</i> sedangkan peneliti menggunakan pra eksperimen design.
3	Meily Nirmasari (2020)	Efektivitas Brisk walking exercise	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>Quasy</i>	Ada perbedaan signifikan antara tekanan sebelum dan	Variabel terikat yaitu tekanan darah. Uji statistic menggunakan Uji	Variabel bebas peneliti: Senam <i>Brisk Walking Exercise</i> dan <i>Senam Aerobic</i> .



		untuk menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumkital Dr. Midyato Suratani Tanjungpinang	<i>ekesperiment</i> dengan rancangan penelitian <i>pre and post without control</i> .	sesudah perlakuan <i>Brisk walking exercise</i> . Hal ini berarti bahwa ada pengaruh <i>Brisk walking exercise</i> terhadap tekanan darah padapasien hipertensi.	Wilcoxon. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> .	Desain penelitian Meily Nirmasari adalah metode Quasy experiment Design sedangkan peneliti adalah pra-eksperimen design dengan rancangan, <i>Two Group Pretest-Postest without control</i> .
4	sonhaji (2020)	Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia	Pre eksperimen dPenelitian ini menggunakan pendekatan desain penelitian Quasy eksperimen dengan	Latihan <i>Brisk Walking Exercise</i> memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah yang terjadi pada lansia.	Variabel terikat yaitu tekanan darah.  Uji statistik Uji Wilcoxon.  Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>Purposive</i>	Variabel bebas peneliti: Senam <i>Brisk Walking Exercise</i> dan Senam <i>Aerobic</i> . Desain peneliti Sonhaji adalah, Quasy Experimen, Sedangkan peneliti adalah pra-eksperimen

			rancangan <i>pre test</i> tanpa menggunakan kelompok kontrol		<i>sampling.</i>	design dengan rancangan, <i>Two Group Pretest-Posttest without control.</i>
--	--	--	--------------------------------------------------------------	--	------------------	-----------------------------------------------------------------------------

**Sumber:** Nanik Sugiarti (2016), Azmy Andiny (2016), Meily Nirmasari (2020), Sonhaji (2020).

STIKES BETHESDA YAKKUM