

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah suatu kondisi dimana tubuh maupun jiwa dalam keadaan baik dari segi fisik, mental, sosial dan ekonomi. Di era yang sudah modern ini dengan adanya peningkatan pengetahuan dan teknologi, pandangan masyarakat terhadap kesehatan semakin kritis, peduli dan meningkat kebutuhannya. Masalah kesehatan yang paling banyak di alami oleh masyarakat salah satunya yaitu hipertensi.

Dalam Al Quran Allah berfirman :

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “ Wahai manusia sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al Quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. (Surat Yunus ayat 57).

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140mmHg atau lebih dan diastolik 90

mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana dalam Aprillia, 2020). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terganggu sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Puspita dalam Fernalia, 2021).

*World Health Organization* (2018) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 persen) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Pada kondisi hipertensi gejala yang muncul berbeda-beda, ada yang tanpa gejala dan ada gejala. Gejala yang sering muncul seperti sakit kepala, pusing yang kadang disertai mual, insomnia atau gangguan tidur, badan terasa lemah dan berdebar – debar. Fisioterapi dalam hal ini dapat berperan memberikan modalitas berupa *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise*. *Slow Deep Breathing Exercise* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. *Slow deep breathing* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas

system saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas system saraf parasimpatis pada penderita hipertensi primer. Latihan nafas meningkatkan kesehatan fisik maupun mental yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks (Andri *et al.*, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gholamrezaei *et al.*, 2021 menyatakan bahwa *slow deep breathing* dapat mengurangi tingkat tekanan darah dalam jangka waktu yang lama serta mempunyai peranan efek penguangan tekanan psikologikal yang berhubungan dengan penyebab hipertensi (Andri *et al.*, 2021).

*Brisk walking exercise* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik, dan merupakan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam. Kelebihan dari latihan brisk walking exercise ini cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan, latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa.

Dari hasil penelitian yang ditunjukkan oleh (Nurbaiti dan Yuliana, 2020) bahwa adanya perubahan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah diberikan *Brisk Walking Exercise*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa memberikan *Brisk Walking exercise* yang dilakukan 2 kali seminggu dalam 2 minggu menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Hasil Analisa data menunjukkan adanya pengaruh pemberian *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah pada pasien penderita hipertensi dengan menggunakan *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Problematika yang muncul pada kondisi hipertensi klien usia 68 tahun adalah peningkatan tekanan darah dan pegal pada leher bagian belakang.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah pada kasus ini adalah : Penurunan tekanan darah dengan pemberian *slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise*.

## **1.4 Perumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh pemberian *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada klien usia 68 tahun?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Slow Deep Breating Exercise* dan *Brisk Walking Exercise* pada penurunan tekanan darah pada klien usia 68 tahun.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian karya tulis ilmiah adalah sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Dengan adanya Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan penulis bisa memahami manfaat dari Aplikasi *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada klien usia 68 tahun.

Dengan adanya Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan penulis bisa memahami manfaat dari Aplikasi *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada kondisi hipertensi.

## 2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi bahan masukan kepada institusi untuk pengembangan pembelajaran hipertensi dengan Aplikasi *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada klien usia 68 tahun.

## 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan penulis bisa membantu masyarakat penderita hipertensi dalam upaya menerapkan *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

## 4. Bagi Teman Sejawat

Untuk menambah wawasan tentang manfaat dari Aplikasi *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

