

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality Of Life* atau *WHOQOL* dapat diartikan sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dimana dalam konteks budaya dan sistem nilai mereka memiliki suatu tujuan, harapan serta standar dalam hidup (*World Health Organization*, 2018). Teori kesehatan menurut H.L Blum yaitu kesehatan sangat erat hubungannya dengan faktor keturunan, lingkungan, perilaku, dan pelayanan kesehatan, keempat faktor tersebut saling mempengaruhi secara positif dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang.

Kualitas hidup pada penderita hipertensi dapat mengalami penurunan dalam beberapa aspek fisik, psikologis dan sosial. Adapun beberapa faktor terjadinya hipertensi antara lain minuman beralkohol, merokok, stress, obesitas, jenis kelamin, ras, keturunan serta usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan oleh penderita seperti minum kopi, sensitivitas natrium, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme, pola makan, kadar kalium rendah, pekerjaan, dan pendidikan.

Prevalensi hipertensi secara global menginjak angka sebesar 22 persen dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi yakni 27 persen, sedangkan Asia Tenggara berada pada peringkat ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25 persen dari total penduduk dunia (*World Health Organization*, 2019). Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyumbang tertinggi angka kematian di Indonesia, menurut hasil Riskesdas 2018 menunjukkan hasil prevalensi penyakit

tidak menular meningkat dari tahun 2013, prevalensi menurut hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hipertensi mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1% (Hariawan, 2020).

Berdasarkan data Profile Kesehatan Provinsi Bali 2020, jumlah penderita hipertensi pada usia >15 tahun terbesar berada pada Kota Denpasar yaitu sebesar 175.821 kasus dengan jumlah penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 15.421 orang, diurutan kedua Provinsi Buleleng, disusul oleh Provinsi Karangasem. Kasus hipertensi per Wilayah Puskesmas di Kota Denpasar tahun 2020, Puskesmas II Denpasar Barat menduduki peringkat pertama dengan jumlah estimasi penderita hipertensi sebanyak 26.620.01 orang.

Penderita hipertensi akan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dari pada seseorang yang tidak menderita hipertensi (Jumaiyah dkk, 2020). Seseorang yang menderita hipertensi akan mengalami keterbatasan dalam beraktivitas disebabkan oleh penyakitnya, apabila hal tersebut dibiarkan akan dapat semakin memperburuk derajat kesehatannya dan mengakibatkan buruknya kualitas hidup (Saudah dkk, 2020).

Peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan dengan cara memperbaiki pola hidup dengan melakukan aktivitas fisik. Berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang. Peningkatan kualitas hidup secara fisik antara lain peningkatan metabolisme glukosa, penguatan tulang dan otot, serta mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya

diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Anggraini, 2019).

Upaya pemerintah untuk mewujudkan kualitas hidup masyarakat di Indonesia adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Gerakan masyarakat hidup sehat adalah tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh masyarakat yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keinginan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, praktik hidup sehat adalah salah satu wujud Revolusi Mental, salah satunya adalah kegiatan fisik. Tahap awal GERMAS secara nasional berfokus pada tiga kegiatan, yaitu melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi sayur dan buah, dan rutin memeriksakan kesehatan secara berkala (Yarmaliza, 2019).

Pelatihan olahraga yang dianjurkan *American College of Sports Medicine* (ACSM)(1993), *World Hypertension League* kepada penderita hipertensi ringan dapat menggunakan jenis pelatihan *aerobic* yaitu berjalan cepat, berlari, jogging, bersepeda, dan berenang. Penderita dapat memilih jenis olahraga lain, dengan frekuensi latihan 3-5 kali perminggunya selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam (Masadah, 2021).

Brist walking exercise sebagai salah satu bentuk latihan *aerobic* merupakan bentuk latihan aktivitas fisik sedang pada penderita hipertensi dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan rerata kecepatan 4-6 km/jam. Latihan *brisk walking* memiliki kelebihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. (Masadah, 2021)

Hasil studi menunjukkan latihan *brisk walking* memiliki manfaat yang sangat beragam bagi kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2019) Bahwa *Brisk Walking* berpengaruh terhadap kualitas hidup penderita hipertensi saat sebelum dan setelah diberikan latihan *brisk walking*. Latihan *brisk walking* dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi wawancara terhadap 10 orang penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat bahwa penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat memiliki persepsi bahwa kualitas hidupnya sedang dan buruk, selain itu penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat belum mengetahui mengenai latihan *brisk walking* untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengontrol tekanan darah, dan Puskesmas II Denpasar Barat belum pernah menerapkan terapi non farmakologis *brisk walking* pada penderita hipertensi di Puskemas II Denpasar Barat untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan olah raga *brisk walking exercise* yang menggunakan gerakan berjalan cepat selama 20-30 menit. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari *brisk walking exercise* terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi pada penderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi vitamin atau suplemen, tidak rutin melakukan aktivitas fisik berupa olahraga, tidak memiliki masalah pada sistem muskuloskeletal, dan tidak memiliki penyakit penyerta, penderita hipertensi dengan rentang usia 45-59 tahun, penelitian ini dilakukan pada usia 45-59 tahun karena pada rentang usia tersebut lebih sering dijumpai penderita hipertensi.

Berdasarkan permasalahan hipertensi yang terus meningkat di Puskesmas II Denpasar Barat dan masyarakat yang belum mengetahui bagaimana cara untuk mengontrol peningkatan tekanan darah dengan menggunakan teknik non farmakologi seperti latihan *brisk walking* sebagai terapi non farmakologi sebagai cara mengontrol tekanan darah dan sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi, maka peneliti mengambil meneliti mengenai “ Pengaruh Latihan *Brist Walking* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti sebagai berikut “Apakah ada pengaruh pemberian latihan *brist walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 2 Denpasar Barat?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *brist walking* terhadap kualitas hidup yaitu aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 2 Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi umur, jenis kelamin, dan pekerjaan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.
- b. Mengidentifikasi kualitas hidup penderita hipertensi sebelum diberikan latihan *brist walking*.

- c. Mengidentifikasi kualitas hidup penderita hipertensi setelah diberikan latihan *brist walking*.
- d. Menganalisis pengaruh pemberian latihan *brist walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 2 Denpasar Barat, Kota Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai pengembangan ilmu dan memperkaya informasi ilmiah yang berkaitan dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dan pemanfaat aktifitas fisik dengan menggunakan latihan *Brisk Walking*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Dapat meningkatkan pengetahuan mengenai cara meningkatkan aktivitas fisik dengan metode latihan *brist walking*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi refrensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dan mampu melanjutkan penelitian ini menjadi lebih relevan.

c. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pertimbangan mengenai pengaruh latihan *brist walking* terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.