

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tekanan darah adalah desakan darah terhadap dinding-dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam waktu lama dapat mengakibatkan kerusakan pada organ tubuh seperti ginjal, jantung, dan otak.

Hipertensi atau yang sering disebut darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia (Rahajeng and Tuminah, 2009). Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit hipertensi bila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Junaidi, 2010).

Data *World Health Organization* (2011a) menyatakan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi penyakit hipertensi akan terus meningkat dan diperkirakan tahun 2025 sebanyak 1,56 milyar orang di dunia akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar delapan juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang sepertiga populasinya menderita hipertensi.

Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, seperti hipertensi. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, seperti merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. Aktivitas fisik juga termasuk faktor risiko penyebab penyakit tidak menular ini.

Kasus hipertensi di Indonesia berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan dalam kurun waktu lima tahun sekali mendapat hasil bahwa terjadi peningkatan penderita hipertensi dari tahun 2013 sampai tahun 2018. Prevalensi hipertensi pada tahun 2013 yang didapat melalui metode pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% (KemenKes, 2013) meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Badan Pengembangan dan Kesehatan, 2019).

Kasus hipertensi pada Provinsi Bali mengalami penurunan secara bertahap dari tahun 2014 sampai tahun 2017 meskipun demikian kasus hipertensi primer tetap menduduki peringkat kedua dari sepuluh besar penyakit yang banyak diderita diseluruh puskesmas di Provinsi Bali. Tahun 2014 jumlah penderita hipertensi primer tercatat sebanyak 114.421 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2015) dan mengalami penurunan pada tahun 2015 menjadi 89.394 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2016). Data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2017 jumlah penderita hipertensi pada tahun 2016 masih sama dengan tahun sebelumnya yaitu 89.394 orang. Penurunan kembali

terjadi 2017 dengan jumlah penderita hipertensi primer sebanyak 60.665 orang diseluruh puskesmas di Provinsi Bali (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018).

Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng menunjukkan bahwa hipertensi primer berada pada peringkat pertama dalam sepuluh besar penyakit yang ada di Kabupaten Buleleng tahun 2019. Tercatat sebanyak 13.765 terjadi pada laki-laki dan 16.823 terjadi pada perempuan dimana jumlah keseluruhan yaitu 30.588 penderita hipertensi primer (Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2019).

Data yang didapat dari puskesmas Kecamatan Seririt menunjukkan bahwa hipertensi berada pada peringkat pertama dalam sepuluh besar penyakit yang ada di puskesmas Kecamatan Seririt. Tercatat sebanyak 2.928 jumlah kejadian hipertensi pada tahun 2017. Tahun 2018 kasus hipertensi mengalami sedikit penurunan yaitu sebanyak 2.881. Penurunan terjadi kembali pada tahun 2019 yaitu sebanyak 2.659 kasus hipertensi. Pada tahun 2020 terjadi peningkatan kasus hipertensi yaitu sebanyak 3.145.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan yaitu pola makan, kebiasaan olahraga, konsumsi garam, kopi, merokok, alkohol dan stress. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara Bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (KemenKes, 2013).

Aktivitas fisik yaitu semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes, dan obesitas (Direktorat Jenderal P2PTM, 2017).

Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia salah satunya untuk tekanan darah. Angka kejadian hipertensi di Indonesia ini sangat tinggi, maka dari itu lewat penelitian ini bisa menyadarkan bahwa aktivitas fisik sangat penting dilakukan oleh seseorang, tidak hanya bekerja terus, tapi juga harus melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan risiko hipertensi.

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Anggara and Prayitno, 2013)

Secara global tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 didapatkan bahwa 23% pria dan 32% wanita yang berusia di atas 18 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif. Selama 15 tahun terakhir, tingkat

aktivitas fisik yang tidak cukup tidak membaik yaitu pada tahun 2001 sebesar 28.5% sedangkan pada tahun 2016 masih sebesar 27.5% (WHO, 2020).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2% dan naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. Riskesdas menjelaskan kurangnya aktivitas fisik yaitu kegiatan kumulatif yang kurang dari 150 menit seminggu. Di Indonesia, tepatnya DKI Jakarta memiliki proporsi kurangnya aktivitas fisik yang tertinggi yaitu sebesar 47.8%.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh. Cara untuk meningkatkan kebugaran serta kesehatan tubuh yaitu dengan latihan fisik ataupun olahraga secara teratur, yang bisa dilakukan secara perorangan atau dalam bentuk kelompok. Aktivitas fisik juga bagian dari kehidupan setiap orang dewasa ataupun pekerja (KemenKes, 2017).

Tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Lalu menurut undang-undang tenaga kerja yang diklasifikasikan tenaga kerja adalah orang yang berusia 15-64 tahun, karena umur 15-64 tahun dianggap sebagai umur yang produktif.

Bekerja dari rumah yang sedang di jalankan pada masa pandemi Covid-19 merupakan tindak lanjut himbauan Presiden Jokowi. Hal ini disarankan agar dapat meminimalisasi penyebaran virus Covid-19, masyarakat saat ini diminta untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah, dan yang salah satunya adalah sistem bekerja dari rumah. Jadi pekerja tidak perlu datang ke tempat kerja untuk

melakukan tatap muka dengan para pekerja lainnya. Bekerja dari rumah ada kelebihannya seperti biaya operasional menurun, lebih fleksibel, produktivitas meningkat, lebih dekat dengan keluarga, kehidupan kerja yang seimbang, dan yang lainnya. Tetapi ada juga hal negatifnya, yaitu seperti hilangnya motivasi kerja (karena suasana yang berbeda), miskomunikasi, banyak gangguan kerja. Dari hal negatif yang diakibatkan harus bekerja dari rumah di masa pandemi Covid-19, salah satunya menyebabkan seseorang tidak atau sedikit melakukan aktivitas fisik, karena banyak orang yang sulit untuk memberi batasan pada pekerjaannya, sehingga bisa berpengaruh terhadap tekanan darah akibat dampak negatif dari bekerja dari rumah.

Pada saat pandemi Covid-19 sangat penting untuk menjalankan program pemerintah untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan terhindar dari virus Covid-19. Program yang di keluarkan oleh pemerintah untuk membangun dan mewujudkan Indonesia sehat adalah dengan Promosi Kesehatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang terdiri dari mengkonsumsi sayur dan buah, melakukan aktifitas fisik, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, membersihkan lingkungan, menggunakan jamban dan memeriksakan kesehatan secara rutin (KemenKes, 2017).

Menurut penelitian Dana (2018) didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi dan didukung juga oleh hasil penelitian dari Setyanto (2017) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Tetapi menurut hasil penelitian dari Alvianto (2020) yang menyatakan bahwa

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah dan aktivitas fisik pada pekerja. Jadi lewat penelitian ini ingin memperlihatkan apakah ada hubungan tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah pada orang yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah : Apakah terdapat Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pekerja yang Bekerja dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum penulisan ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pekerja yang Bekerja dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada pekerja yang bekerja dari rumah berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021
- b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021

- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021
- d. Menganalisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pekerja yang Bekerja dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat secara teoritis :**

Secara teoritis diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan medikal bedah dalam mengembangkan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan peneliti serta memberi informasi atau gambaran untuk peneliti dan pengembangan penelitian selanjutnya.

##### **2. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pedoman oleh perawat dalam memberikan edukasi kepada pasien untuk meningkatkan aktivitas fisik agar tekanan darah tetap normal.