

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi cukup tinggi dan terus meningkat di berbagai negara. Hipertensi dapat menyebabkan serangan stroke, retinopati, serta penyakit ginjal. Hipertensi juga menjadi faktor resiko ketiga terbesar penyebab kematian dini (Kartikasari A.N., 2011). Menurut WHO dan *the International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, tiga juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Tujuh dari sepuluh penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat. Faktor resiko hipertensi meliputi umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi minuman berkafein >1 kali per hari, kurang aktivitas fisik dan obesitas (Rahajeng dan Tuminah, 2009).

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah berolahraga. Olahraga ideal merupakan olahraga yang dapat meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, serta melatih ketahanan maupun kekuatan otot. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas dan lama berolahraga. Kondisi fisik yang baik memberikan banyak manfaat tetapi pada kenyataannya masih banyak manusia sering mengabaikan keadaan fisiknya (Suharjo, 2008).

Faktor gaya hidup modern berupa kesibukan dan kerja keras dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Orang yang sibuk tidak menyempatkan diri untuk berolahraga secara teratur dan cenderung mempunyai gaya hidup tidak banyak bergerak fisik dalam aktivitasnya (*sedentary life*) dan beresiko timbulnya hipertensi. Kondisi tidak banyak gerak dapat berdampak terjadinya penimbunan lemak dalam tubuh yang bisa menimbulkan penghambatan aliran darah. Pembuluh darah yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi, sehingga kondisi ini merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Susilo dan Wulandary, 2011). Seiring dengan berkembangnya zaman, banyak dibuat teknologi yang membantu memudahkan manusia dalam berbagai bidang pekerjaan, hal tersebut pada akhirnya membuat manusia menjadi kurang aktif untuk bergerak fisiknya. Pekerjaan sehari-hari menjadi dipermudah dengan adanya teknologi komputer dan perangkat lainnya seperti penggunaan telepon genggam yang membuat kebanyakan orang cenderung kurang bergerak karena hanya duduk di kantor sehingga beresiko hipertensi dan tidak tercapai keseimbangan pola hidup sehat (Cherian, 2010). Salah satu pekerjaan yang berhubungan dengan kondisi ini yaitu para pegawai negeri sipil (PNS). Kebanyakan PNS yang mempunyai gaya hidup tidak banyak bergerak fisik dalam aktivitasnya (*sedentary life*) cenderung banyak bekerja di belakang komputer dengan intensitas waktu yang lama.

Meskipun beberapa pekerjaan dapat menyebabkan resiko gangguan kesehatan, manusia bekerja demi memenuhi kebutuhan hidup masing-masing, sebagaimana telah diperintahkan oleh Allah semenjak zaman nabi. Salah satu dari

beberapa perintah Allah untuk bekerja terkandung dalam Al-quran surah Al-Jumu'ah ayat 10 yang memiliki arti :

“Apabila telah ditunaikan sholat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung”.

Berdasarkan latar belakang di atas, penting diteliti tentang perbedaan kualitas tekanan darah pada pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan-pernyataan pada bagian latar belakang, dapat dirumuskan masalah tentang : apakah ada perbedaan kualitas tekanan darah pada pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tekanan darah pada pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tekanan darah rata-rata pada pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga.
- b. Mengetahui jenis aktivitas olahraga yang dilakukan oleh para PNS.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang perbedaan kualitas tekanan darah pada pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga.

2. Bagi Instansi Terkait

Penelitian ini bermanfaat memberikan pertimbangan untuk melakukan pencegahan terhadap resiko hipertensi pada perbedaan kualitas tekanan darah pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pengetahuan dan informasi pencegahan kepada masyarakat mengenai resiko hipertensi pada perbedaan kualitas tekanan darah pegawai negeri sipil yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan, terdapat perbedaan dengan penelitian ini, antara lain :

1. Arsdiani (2006) dengan judul “Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket”.

Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan metode *Quasy-Eksperimental* dengan *parallel group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menyatakan terdapat perbedaan tekanan darah sistolik ($p = 0,022$) pada minggu ke-12 kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, tetapi tidak ada perbedaan tekanan darah diastolik ($p = 0,614$) pada minggu ke-12 kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah sampel yang akan diteliti adalah para PNS dan dilakukan dengan metode *cross sectional*.

2. Vilda & Yekti (2011) dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pegawai Negeri Sipil SMA N 8 Semarang”. Penelitian tersebut menggunakan metode *cross sectional* dengan mencari faktor-faktor hipertensi seperti persentase lemak tubuh, lingkar pinggang, kolesterol total darah dan trigliserida. Hasil penelitian menyatakan tidak terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh, lingkar pinggang dan kolesterol total darah dengan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p > 0,05$), terdapat hubungan antara trigliserida dengan tekanan darah sistolik ($p = 0,017$) dan tekanan darah diastolik ($p = 0,027$). Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang akan diteliti hanya tekanan darah dan penelitian dilakukan di kota Yogyakarta.