

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan telah dikaitkan dengan peningkatan terjadinya penyakit kronis dan penurunan kebugaran fisik, termasuk penurunan kekuatan dan kebugaran aerobik. Hipertensi menjadi masalah utama dalam penuaan, karena merupakan faktor risiko penting untuk terjadinya penyakit kardiovaskular dengan kerusakan organ target berikutnya dan mempengaruhi lebih dari 50% pada mereka yang berusia 65 tahun atau lebih tua (Araujo, et al., 2018)

Hipertensi merupakan sindrom multifaktorial dan multicausal yang ditandai oleh tekanan darah tinggi ($\geq 140 / 90$ mmHg), biasanya berhubungan dengan gangguan metabolik, hormonal, dan struktural, dan merupakan risiko utama untuk penyakit koroner.(Mota, 2013). Orang dengan tekanan darah sistolik 130-140 mmHg memberikan risiko terjadi serangan jantung dan penyakit stroke dua kali lebih besar dibandingkan dengan orang dengan tekanan sistolik yang normal (Whelton, 2017)..

Hipertensi banyak dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia dan berdampak pada biaya pengobatan dan biaya sosial yang tinggi. Pada tahun 2012 sebanyak 17,5 juta orang meninggal karena penyakit

kardiovaskuler dan merupakan penyumbang 31 % kematian. Lebih lanjut, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, 23,3 juta orang akan meninggal dunia karena Penyakit kardiovaskuler (Bento, 2015 ; Arija, 2017).

Seperempat populasi orang dewasa dunia diperkirakan memiliki hipertensi, dengan jumlah hampir satu miliar, dan dengan prevalensi hipertensi di seluruh dunia yang diproyeksikan meningkat 60% pada tahun 2025, pencegahan utama hipertensi telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat global. Pedoman penatalaksanaan hipertensi saat ini merekomendasikan peningkatan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencegah hipertensi (Wen, 2017).

Faktor gaya hidup, termasuk aktivitas fisik, merupakan faktor risiko yang penting yang dapat dimodifikasi dalam perkembangan hipertensi. Aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat tekanan darah, mengurangi kejadian hipertensi pada individu pra-hipertensi, mengurangi mortalitas dan mengurangi risiko perkembangan penyakit kardiovaskular. Aktivitas fisik dapat menjadi upaya promotif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi resisten (Araujo, et al., 2018; Bento, 2015). Olah raga secara teratur telah direkomendasikan sebagai perilaku penting dalam mengendalikan tekanan darah dimana satu sesi olah raga dapat menurunkan tingkat tekanan darah dibandingkan periode sebelum berolah

raga. Ini layak dipergunakan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif untuk pengobatan hipertensi (Souto, 2016)

Selain terapi anti-hipertensi standar, aktivitas fisik dan modifikasi gaya hidup lainnya merupakan komponen penting untuk terapi anti hipertensi pada hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Hegde, 2015). Penurunan tekanan darah secara signifikan mengurangi risiko vaskular di berbagai tingkat tekanan darah dan komorbiditas hipertensi. Dengan demikian aktivitas fisik dapat menjadi terapi tambahan yang penting untuk manajemen terapi medis penyakit kardiovaskular (Wen, 2017).

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang atas, dalam penelitian ini rumusan masalahnya adalah “Bagaimana pengaruh aktifitas fisik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek aktifitas fisik dan pengaruhnya terhadap respon tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus :

- a. Menganalisis aspek aktifitas fisik yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

- b. Menganalisis respon tekanan darah penderita hipertensi terhadap berbagai jenis aktifitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pustaka tentang aktifitas fisik sebagai salah satu aspek non farmakologis dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk panduan mandiri bagi penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darahnya secara non farmakologis dengan beraktifitas fisik secara benar.

E. Penelitian terkait

Telah banyak penelitian terkait yang meneliti tentang aktifitas fisik dan tekanan darah tinggi yang dilakukan didalam dan luar negeri. Berikut penelitian – penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini:

1. Wen dan Wang (2017), Efek latihan aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi esensial. Meta-analisis bertujuan untuk mengeksplorasi efek reduktif dari latihan aerobik pada tekanan darah pasien hipertensi. Kesimpulan Latihan aerobik mungkin dijadikan pengobatan nonfarmakologis yang potensial untuk memperbaiki tekanan darah pada pasien hipertensi esensial

2. Punia, et al. (2016), Pengaruh Pelatihan Latihan Aerobik pada Tekanan Darah di India: Tinjauan Sistematis. Tujuan kami adalah untuk secara sistematis meninjau dan melaporkan artikel dari India dalam latihan aerobik pada tekanan darah.
3. Huai, et al, (2013), Aktifitas fisik dan resiko hipertensi, A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies Untuk menyelidiki efek aktifitas fisik terhadap risiko hipertensi. penelitian meta analisis ini menunjukkan bahwa ada hubungan dosis-respon terbalik antara tingkat aktifitas fisik rekreasi dan risiko hipertensi, sedangkan antara aktifitas fisik yang berhubungan dengan pekerjaan dan hipertensi tidak ada hubungan yang signifikan.
4. Bento ,(2015), Dampak Intervensi Aktifitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Orang Brasil. Untuk menganalisa dampak aktifitas fisik terhadap tekanan darah. Kesimpulan : efek aktivitas fisik pada tekanan darah pada penduduk Brasil menunjukkan efek yang homogen dan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Namun, kekuatan dari studi yang disertakan rendah dan kualitas metodologis juga rendah dan / atau teratur. Penelitian yang lebih besar dengan metodologi yang lebih ketat diperlukan untuk membangun bukti kuat.