

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi sebesar 22% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang memiliki angka kejadian yang tinggi di dunia maupun di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi di dunia mencapai 1,4 miliar orang dewasa usia 30-60 tahun menderita hipertensi, dengan hampir dua pertiga berada di Negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO., 2025). Sekitar dua pertiga penderita hipertensi berasal dari negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah. Tingginya angka ini diperberat oleh sifat hipertensi sebagai *silent disease*, di mana sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi kesehatannya sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah (Oktaviani.J,2021 dalam Pebriani, (2023).

Tingginya prevalensi hipertensi di kawasan Asia Tenggara tercatat mencapai 24,7%, dengan proporsi lebih tinggi pada laki-laki (25,3%) dibandingkan perempuan (24,2%). Di Indonesia, hipertensi menempati urutan ketiga penyebab kematian tertinggi setelah stroke dan tuberkulosis, dengan kontribusi sebesar 6,8% terhadap seluruh penyebab kematian pada semua kelompok usia. Secara klinis, tekanan darah yang tidak terkontrol menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga menurunkan suplai

darah ke jaringan tubuh dan mengganggu fungsi organ vital, yang pada akhirnya meningkatkan risiko komplikasi serius (Kemenkes, 2023.).

Seiring dengan kondisi tersebut, jumlah penderita hipertensi di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun dengan jumlah kasus yang terus meninggi. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian sebanyak 427.218 jiwa, menunjukkan kontribusi hipertensi yang signifikan terhadap beban penyakit dan mortalitas nasional (Pamudi et al., 2024). Berdasarkan data nasional, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi masih berada pada angka 30,8%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa upaya pengendalian hipertensi di Indonesia belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan perhatian yang berkelanjutan (SKI, 2023).

Berdasarkan data di Provinsi Sumatera Barat, hipertensi termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak dan menempati urutan ketiga dengan prevalensi sebesar 25,16%. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan tingginya angka penyakit hipertensi di masyarakat, baik dari aspek kesehatan maupun sosial ekonomi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi terdapat di Kota Padang, yaitu sebesar 35,6% (SKI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang melalui data Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2024, dari 60.344 jiwa jumlah estimasi hipertensi berusia ≥ 15 tahun tercatat sebesar 71.574 orang sudah

mendapatkan pelayanan kesehatan. Tingginya angka prevalensi tersebut menggambarkan besarnya beban hipertensi di masyarakat, baik dari aspek kesehatan individu maupun sistem pelayanan kesehatan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi apabila tidak ditangani secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi yang lebih terarah dan berkelanjutan (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2024).

Tekanan darah normal pada orang dewasa umumnya berada pada kisaran 120/80 mmHg, yang mencerminkan keseimbangan antara curah jantung dan resistensi perifer sehingga mampu mempertahankan perfusi jaringan secara optimal. Kondisi ini menunjukkan fungsi sistem kardiovaskular yang efisien dalam mendistribusikan oksigen dan nutrisi tanpa menimbulkan tekanan berlebih pada dinding pembuluh darah. Namun demikian, tekanan darah dinyatakan tinggi apabila mencapai $\geq 140/90$ mmHg, sehingga pengendalian hingga batas normal diperlukan untuk menjaga fungsi organ seperti jantung, ginjal, dan otak serta mencegah kerusakan organ target. Penurunan tekanan darah yang terkontrol memberikan manfaat berupa penurunan risiko kardiovaskular, peningkatan kualitas hidup, serta penurunan morbiditas dan mortalitas, namun harus dilakukan secara bertahap dan stabil karena penurunan yang terlalu cepat dapat menimbulkan gejala seperti pusing, lemas, hingga sinkop akibat penurunan perfusi otak (Ismail et al., 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal kronis. Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke, baik stroke iskemik maupun hemoragik, serta dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan organ target yang berujung pada penurunan fungsi ginjal. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Upaya mencapai kondisi tersebut dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, *beta blocker*, *calcium channel blocker*, dan *vasodilator*, sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara perubahan gaya hidup seperti pembatasan asupan garam, pemberhentian merokok, penurunan berat badan, melakukan aktivitas fisik (Alfianur & Novikasari, 2023).

Aktivitas fisik merupakan salah satu upaya penting dalam pengendalian hipertensi dan berperan langsung dalam menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur terbukti berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, dimana semakin tinggi frekuensi dan keteraturan aktivitas fisik, semakin rendah resiko seseorang mengalami hipertensi (Sagala et al., 2024).

Aktivitas fisik yang dipilih diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Kuesioner GPAQ yang dikembangkan oleh WHO menilai aktivitas fisik pada tiga domain utama, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, saat berpergian (transportasi), dan pada saat waktu luang atau rekreasi. Aktivitas yang dinilai meliputi berbagai kegiatan dengan intensitas sedang maupun berat, seperti berjalan kaki, bersepeda, pekerjaan rumah tangga, aktivitas kerja yang melibatkan gerakan fisik, serta olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara rutin.

Manusia secara alami melakukan gerak sebagai bagian dari proses kehidupannya. Gerak tersebut tercermin dalam aktivitas fisik, yaitu seluruh aktivitas yang dilakukan secara sadar dengan melibatkan sebagian atau seluruh anggota tubuh dalam satu kesatuan. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga dan mengoptimalkan fungsi gerak tubuh serta membantu melindungi tubuh dari berbagai risiko penyakit. Oleh karena itu, setiap individu dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik, baik dengan intensitas ringan maupun berat. Aktivitas fisik juga berfungsi sebagai salah satu cara untuk mengontrol berat badan, sehingga pelaksanaan olahraga secara teratur diperlukan guna mencegah terjadinya kegemukan (Ma & Prasetyo, 2024).

Secara fisiologis, mekanisme aktivitas fisik dalam mempengaruhi tekanan darah melibatkan dua jalur utama, yaitu respons neurohumoral dan respons vaskular. Pertama, secara neurohumoral, penurunan tekanan darah terjadi karena adanya penurunan aktivitas sistem saraf simpatik pada pembuluh darah perifer. Kedua, respons vaskular memiliki fungsi yang amat

penting dalam penurunan tekanan darah setelah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat mengubah respons vasokonstriksi menjadi vasodilatasi, yakni berkurangnya vasokonstriksi dalam pembuluh darah, serta meningkatkan produksi nitrit oksida (NO). Nitrit oksida merupakan molekul sinyal yang menyebabkan relaksasi otot polos dinding pembuluh darah sehingga diameter pembuluh darah melebar, resistensi perifer berkurang, dan tekanan darah pun menurun (Kunimatsu & Tsukamoto, 2024).

Hasil penelitian lainnya oleh Nurafifah Santrino (2023) dengan judul “Pengaruh Derajat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai DISDIKBUD Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023” didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi antara tekanan darah dan tingkat aktivitas fisik dimana nilai nya adalah $p\text{-value} = 0.001 < \alpha (0.05)$ dengan $r = -0.443$; dimana dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah terdapat pengaruh pada pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Rodiyah, (2024) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Esensial di Puskesmas Ciledug” menunjukkan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciledug ($p=0,00$), hasil penelitian ini memiliki korelasi yang cukup kuat ($r = 0,59$) dengan sifat korelasi negatif.

Penelitian dilakukan oleh Wardatul Uyun dkk (2025) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi” Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan $p \text{ value } 0,016 < \alpha$ (0,05). Variabel aktivitas fisik dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Rejosari Pekanbaru menunjukkan ada hubungan yang signifikan (Wardatul Uyuni¹, Yunisman Roni², 2025).

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer memegang posisi yang sangat penting dalam upaya penanggulangan hipertensi melalui serangkaian kegiatan yang bersifat promotif maupun preventif. Mengacu pada data Dinas Kesehatan Kota Padang yang mencatat hipertensi sebagai penyakit dengan peringkat pertama dari 10 penyakit terbanyak pada tahun 2023, kondisi serupa terus berlanjut pada tahun 2024, di mana Puskesmas Belimbing mencatat sebanyak 12.755 penderita hipertensi yang menerima pelayanan rawat jalan, menjadikannya puskesmas dengan kasus hipertensi tertinggi di Kota Padang. Meskipun demikian, pemanfaatan aktivitas fisik sebagai bagian integral dari tata laksana hipertensi di fasilitas tersebut belum mendapat kajian yang menyeluruh dan terstruktur, terutama dalam hal kaitannya terhadap penurunan nilai tekanan darah pada kelompok pasien hipertensi tersebut.

Survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Maret 2026 di Puskesmas Belimbing Kota Padang, berdasarkan penyebaran kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) tentang aktivitas fisik dengan 10 orang pasien hipertensi, terdapat 6 orang responden dengan kategori tingkat

aktivitas fisik kurang, ditandai dengan jarang melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki, jogging, atau bersepeda, Sementara itu 4 orang responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik baik, ditandai dengan rutin melakukan aktivitas fisik sedang seperti berjalan ke tempat ibadah ≥ 10 menit atau jalan cepat/jogging ≥ 10 menit secara teratur.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dari 10 responden tersebut diperoleh bahwa sebanyak 6 orang memiliki rata-rata tekanan darah antara 140/90 mmHg hingga 170/100 mmHg, sedangkan 4 orang lainnya dengan rentang tekanan darah antara 120/80 mmHg hingga 135/85 mmHg. Berdasarkan lama menderita hipertensi, diperoleh bahwa 3 responden telah terdiagnosis hipertensi selama < 1 tahun, 4 responden selama 1–5 tahun, dan 3 responden selama > 5 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang”. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dalam pengendalian hipertensi di tingkat puskesmas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.
- c. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Penelitian

Diharapkan bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan medikal bedah mengenai peran aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pembanding penelitian selanjutnya dalam masalah yang sama.

2. Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau informasi khusus tentang Hubungan aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Belimbing kota Padang.

2. Bagi Institusi Terkait

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis di bidang kesehatan sebagai sumber informasi dalam pengembangan pelayanan kesehatan, Serta dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel, metode, atau desain penelitian yang berbeda, seperti intervensi aktivitas fisik tertentu, durasi dan intensitas aktivitas fisik, maupun faktor lain yang memengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas belimbing kota Padang. Variabel Independen di dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik sedangkan variabel Dependen penurunan tekanan darah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Belimbing Kota Padang pada bulan Maret – Agustus 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi

yang berobat dan tercatat di Puskesmas Belimbing Kota Padang dengan sampel sebanyak 73 orang dipilih menggunakan teknik *Purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah yang diperoleh langsung dari responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik menggunakan Chi-Square .

