BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau gangguan tekanan darah persisten ditandai dengan meningkatnya angka tekanan darah orang dewasa yang ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Pada kondisi ini, otot jantung dipaksa bekerja lebih berat untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh (Tresna dan Nooratri, 2024). Hipertensi dijuluki sebai penyakit dengan istilah "*the silent killer*" karena dapat mengakibatkan penderitanya meninggal dengan tiba- tiba tanpa adanya keluhan, hipertensi disebabkan karena beberapa faktor antara lain seperti umur, jenis kelamin, genetika, stress, pola hidup tidak sehat, merokok, obesitas, dan juga aktivitas fisik (Agustina et al., 2025). Hipertensi dapat memicu penyakit serius lain seperti gangguan ginjal, stroke, dan gagal jantung, sehingga penanganan dini sangat diperlukan sebelum komplikasi berat terjadi (Hidayatullah et al., 2023). Aktivitas fisik seperti *brisk walking exercise* dapat menyebabkan vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung secara menyeluruh pada penderita hipertensi (Agustina et al., 2025).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global, dimana 1,28 miliar orang dewasa di dunia yang berusia 30 - 79 tahun mengalami hipertensi, dan mayoritas di negara berkembang. Separuh penderita 46% bahkan tidak menyadari kondisinya, dengan Asia Tenggara berada di urutan ketiga tertinggi prevalensi 25% (WHO, 2023). Situasi di Indonesia cukup serius, di mana prevalensi hipertensi mencapai 30,8%, yang berarti satu dari tiga orang dewasa terdeteksi hipertensi. Jawa Tengah sendiri menempati posisi kelima nasional dengan peningkatan prevalensi kasus mencapai 32,9% (Kemenkes RI, 2023). Peningkatan angka kasus hipertensi menjadi sorotan utama dalam profil kesehatan di Jawa Tengah, di mana terjadi lonjakan jumlah penderita dari 8.494.296 jiwa pada tahun 2022 menjadi 8.554.672 jiwa pada tahun 2023 (Dinkes Jawa Tengah, 2023). Tren peningkatan ini juga selaras dengan kondisi si tingkat daerah, khususnya di kabupaten Boyolali tahun 2024 menunjukkan estimasi penderita hipertensi usia dia atas 15 tahun mencapai 332.837 orang, dengan angka pelayanan standar sebanyak 298.618 (89,1%) pasien (Dinkes Kab. Boyolali, 2024).

Oleh sebab itu, intervensi dini diperlukan untuk mencegah komplikasi, baik melalui metode farmakologis maupun gaya hidup (non-farmakologis). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif adalah latihan aerobik seperti jalan cepat atau *Brisk Walking Exercise*, diet seimbang, terapi pijat, bersepeda, dan berenang (Simanjuntak et al., 2024). Olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti berjalan cepat dapat menurunkan mortalitas pasien dengan gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi. *Brisk walking exercise* adalah bentuk latihan fisik yang dapat menurunkan tekanan darah. Brisk walking exercise merupakan aktivitas fisik berintensitas sedang. Cara jalan yang benar dalam *brisk walking exercise* adalah dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dengan durasi waktu 15-30 menit setiap kegiatan. Menghitung denyut nadi adalah salah satu cara menentukan apakah anda cukup cepat atau tidak. Denyut nadi aktivitas fisik berintensitas sedang antara 50-70 % dari denyut nadi maksimal (Agustina et al., 2025).

Penerapan *Brisk Walking Exercise* terbukti menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan temuan Tresna dan Nooratri (2024), dalam studi melaporkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 159 mmHg menjadi 133 mmHg, serta diastolik dari 98 mmHg ke 90 mmHg setelah intervensi. Hasil penelitian Agustina et al., (2025) juga menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi menurun dari 150 mmHg menjadi 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 90 mmHg menjadi 84 mmHg setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, diperoleh nilai p = 0,000 (<0,05), yang menunjukkan bahwa *Brisk Walking Exercise* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Riset terbaru menunjukkan bahwa latihan ini memicu efisiensi kerja jantung dalam mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh (Susilowati, 2024). Sedangkan penelitan ini membuktikan bahwa aktivitas *Brisk Walking Exercise* dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang efisien dalam membantu mengatur tekanan darah yang dilakukan oleh (Trisnawati, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 11 Maret 2026 dari hasil wawancara terdapat 6 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cepogo, Boyolali di peroleh data 4 orang mengalami tekanan darah diatas normal dan 2 orang tekanan darah stabil. Mayoritas dari 4 orang tersebut mengeluhkan gejala pusing atau

nyeri kepala. Dalam menangani keluhan fisik, penderita cenderung mengonsumsi obat analgesik bebas seperti paracetamol yang diperoleh secara mandiri tanpa resep tenaga kesehatan. Hasil wawancara yang dilakukan penulis pada 6 orang yang memiliki hipertensi menunjukkan bahwa mereka belum mengetahui tindakan *Brisk Walking Exercise* atau latihan jalan cepat sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meringankan pusing atau nyeri kepala.

Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada 6 responden menunjukkan bahwa 2 responden dengan kategori normal, 2 responden dengan kategori hipertensi ringan, dan 2 responden dengan kategori hipertensi sedang. Dari hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi masih mengalami peningkatan tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal. Kondisi ini mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi dan penerapan terapi nonfarmakologis, seperti *Brisk Walking Exercise*, sebagai upaya pendukung dalam membantu mengendalikan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali menunjukkan bahwa Puskesmas Cepogo menempati urutan ke-3 dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Boyolali. Kondisi ini menggambarkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Cepogo masih memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian dalam upaya pengendaliannya. Meskipun berada pada urutan ketiga, wilayah ini tetap dipilih sebagai lokasi penerapan karena masih banyak penderita yang belum rutin berobat dan tidak melakukan kontrol tekanan darah secara berkala. Selain itu, pengetahuan masyarakat mengenai terapi nonfarmakologis seperti *Brisk Walking Exercise* masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penerapan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Cepogo dinilai tepat sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran serta kemandirian masyarakat dalam mengendalikan hipertensi secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul "Penerapan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu "Bagaimana penerapan *Brisk Walking Exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi *Brisk Walking Exercise* dalam upaya mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah penderita hipertensi sebelum intervensi *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi.

b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi.

c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir pengukuran tekanan darah antara 2 responden yang dilakukan penerapan *Brisk Walking Exercise*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam melakukan penanganan hipertensi secara mandiri melalui metode *Brisk Walking Exercise*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai literatur ilmiah, sumber informasi tambahan, serta referensi mengenai efektivitas jalan cepat atau brisk walking dalam menurunkan tekanan darah bagi civitas akademika.

3. Bagi Penulis

Studi ini bertujuan menambah wawasan, pengalaman, serta keterampilan praktis penulis dalam mengaplikasikan teknik *Brisk Walking Exercise* sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi.