

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi permasalahan utama dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal kronis (Hasan et al., 2023). Kondisi ini sering kali tidak disadari oleh penderitanya karena gejala yang muncul bersifat ringan atau bahkan tanpa gejala, sehingga diagnosis sering terlambat dilakukan. Faktor gaya hidup seperti pola makan tinggi garam, stres, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok menjadi penyebab utama meningkatnya angka kejadian hipertensi (Khasanah, 2022).

Prevalensi hipertensi secara global terus mengalami peningkatan. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah (WHO, 2023). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024 melaporkan prevalensi hipertensi mencapai 34,11% pada populasi dewasa, menempatkan Indonesia pada peringkat kelima tertinggi di dunia (Kemenkes RI, 2024; Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; UMS News, 2024). Di tingkat provinsi, Jawa Timur menempati posisi dengan prevalensi cukup tinggi yaitu 36,3%, dengan jumlah kasus mencapai 195.225 jiwa (BPS Jatim, 2024; Dinkes Jatim, 2024; Global Health Science Group Journal, 2024). Kondisi tersebut juga tercermin

pada wilayah Kabupaten Jember, khususnya di Desa Sukorambi, di mana hipertensi tercatat sebagai penyakit terbanyak pada bulan September 2025 dengan 172 kasus dari total sekitar 200 kasus penyakit tidak menular (Dinkes Jember, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memengaruhi kemampuan keluarga dalam menjalankan fungsi pemeliharaan kesehatan anggota keluarganya.

Pengendalian hipertensi membutuhkan keterlibatan aktif keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup penderita. Keluarga memiliki peran penting dalam mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan terkait tindakan kesehatan, memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan yang mendukung kesehatan, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan secara optimal (Silva et al., 2022). Rendahnya kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik serta kurangnya dukungan keluarga dalam membangun kebiasaan hidup sehat dapat menyebabkan penderita hipertensi sulit mengontrol tekanan darahnya. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang mudah diterapkan, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri bersama keluarga sebagai bagian dari upaya pengelolaan hipertensi (Rahman et al., 2022; (Schutte et al., 2021).

Brisk Walking Exercise atau latihan jalan cepat merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Latihan ini dapat memperbaiki sirkulasi darah, menurunkan resistensi perifer, dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa jalan

cepat selama 30 menit per hari, 3–5 kali per minggu, dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Zubaidah et al., 2023). Karakteristik latihan yang sederhana, murah, aman, dan mudah dilakukan menjadikan *Brisk Walking Exercise* sesuai diterapkan di lingkungan keluarga. Dukungan keluarga dalam mengingatkan jadwal latihan, mendampingi pelaksanaan aktivitas fisik, serta memberikan motivasi dapat meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan program latihan secara teratur (Permatasari et al., 2022). Peran keluarga tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

Pelaksanaan implementasi *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada Keluarga dengan Klien hipertensi di Desa Sukorambi, Kabupaten Jember diharapkan dapat menjadi bentuk nyata penerapan asuhan keperawatan keluarga. Intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan keluarga dalam mendukung pengelolaan hipertensi, meningkatkan kepatuhan penderita terhadap aktivitas fisik teratur, membantu mengendalikan tekanan darah, serta memperkuat fungsi kesehatan keluarga dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan intervensi ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif tindakan keperawatan keluarga yang sederhana, efektif, dan berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi di tingkat keluarga

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah pada Keluarga dengan Klien hipertensi di Desa Sukorambi, Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Utama

Melaksanakan implementasi *Brisk Walking Exercise* sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada Keluarga dengan Klien hipertensi di Desa Sukorambi, Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah Keluarga dengan Klien hipertensi sebelum dilakukan *Brisk Walking Exercise* di Desa Sukorambi.
- 2 Mendeskripsikan implementasi *Brisk Walking Exercise* sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif terhadap hipertensi.
- 3 Mendeskripsikan hasil evaluasi implementasi *Brisk Walking Exercise* terhadap tekanan darah Keluarga dengan Klien hipertensi.

3.1 Manfaat

1. Keluarga dengan Klien

Penerapan *Brisk Walking Exercise* diharapkan dapat membantu Keluarga dengan Klien hipertensi menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran fisik, serta meningkatkan kesadaran dan kemandirian dalam melakukan upaya pengendalian hipertensi secara non-farmakologis

2. Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan peran keluarga dalam mendukung Keluarga dengan Klien hipertensi untuk menerapkan gaya hidup sehat serta memotivasi Keluarga dengan Klien agar rutin melakukan *Brisk Walking Exercise* sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

3. Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan sumber informasi bagi instansi kesehatan dalam mengembangkan program promotif dan preventif berbasis masyarakat, khususnya melalui penerapan *Brisk Walking Exercise* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis pada Keluarga dengan Klien hipertensi.

4. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data pendukung bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait efektivitas *Brisk Walking Exercise* maupun intervensi non-farmakologis lainnya dalam pengendalian hipertensi.

