

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang hingga kini masih menjadi masalah di berbagai belahan dunia, banyaknya penderita yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah (TD) tinggi dan pada akhirnya baru bermanifestasi klinik setelah menderita hipertensi dalam jangka waktu lama, menyebabkan masalah hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian yang meresahkan dunia (KEMENKES, 2014).

RISKESDAS (2013) menyatakan, pada tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin tahun 2007 maupun tahun 2013 prevalensi hipertensi perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki, dengan presentase tahun 2007 31,3% untuk laki-laki dan 31,9% untuk perempuan, sedangkan untuk tahun 2013 menurun dengan angka kejadian 22,8% untuk laki-laki dan 28,8% untuk perempuan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah, yaitu umur, jenis kelamin, dan keturunan/faktor genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah, yaitu aktifitas fisik, konsumsi lemak, status gizi, konsumsi natrium/garam, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi minuman yang mengandung alkohol, dan stres (Hapsari, 2016).

Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit TD pada pembuluh darah arteri sehingga TD akan menurun (Hirawati *et al*, 2014).

Aktivitas fisik sendiri didefinisikan oleh WHO sebagai pergerakan tubuh oleh otot skeletal yang memerlukan energi. WHO sendiri merekomendasikan dewasa

berumur 18-64 tahun untuk melakukan aktivitas fisik sedang minimal 150 menit per minggu atau 75 menit per minggu untuk aktivitas berat. Setiap aktivitas dilakukan paling tidak selama 10 menit. Kurangnya aktivitas fisik dapat disebabkan oleh kurangnya beraktivitas pada waktu luang ataupun pekerja kantor yang bekerja secara terus menerus dan rutin dilakukan hampir setiap hari dengan sedikit aktivitas fisik (WHO, 2018).

Perilaku sedenter merupakan perilaku berisiko terhadap salah satu terjadinya penyakit penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung dan bahkan mempengaruhi umur harapan hidup. Perilaku sedenter adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di tempat kerja (kerja di depan komputer, membaca, dll), di rumah (nonton TV, main *game*, dll), di perjalanan /transportasi (bis, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur (RISKESDAS, 2013).

## **1.2 Perumusan Masalah**

Sejalan dengan perkembangan zaman, banyak dari wanita yang melakukan fungsi ganda sebagai wanita karier sekaligus melakukan aktivitas rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, bahkan mengurus anak. Aktivitas sehari-hari yang cukup padat dan menyita waktu juga kemajuan teknologi terkadang membuat wanita tidak memiliki waktu untuk lebih aktif dalam beraktivitas. Namun jika seseorang aktif dalam kegiatan rumah tangga, hal tersebut dapat digolongkan sebagai aktivitas fisik sedang, wanita karier pun dapat berkesempatan untuk memenuhi durasi aktivitas fisik harian yang direkomendasikan.

Pekerjaan sebagai *cleaning service* (CS) termasuk pekerjaan yang aktif secara fisik, dimana hal tersebut juga dapat mendukung karyawan untuk memenuhi aktivitas hariannya. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui hubungan antara TD dengan tingkat aktivitas fisik karyawan CS Universitas YARSI.

Islam telah menganjurkan manusia untuk selalu menjaga kesehatan tubuhnya. Allah berfirman dalam surat Al-Qashas ayat 26 yang menganjurkan manusia untuk selalu memiliki fisik yang kuat dan sehat. Upaya untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan menjaga pola makan dan beraktivitas fisik secara cukup, yang

salah satu contohnya ialah berjalan kaki. Allah SWT memerintahkan manusia untuk berjalan kaki sebagaimana yang terdapat pada surat Al-Baqarah ayat 195 yang artinya *“Dan berjalanlah (harta bendamu) di jalan Allah dan janganlah kamu menjauhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”*.

Selain menjaga kesehatan Islam juga menganjurkan manusia untuk selalu menjaga kebersihan, hal tersebut terdapat pada hadits nabi yang berbunyi *“kebersihan adalah sebagian dari iman”*, yang berarti kebersihan harus selalu dijaga.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap TD pada karyawan CS di Universitas YARSI?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap tekanan darah pada karyawan CS di Universitas YARSI.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik harian dalam upaya pencegahan kenaikan tekanan darah.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengkaji pengaruh tingkat aktivitas fisik ringan, sedang, berat terhadap tingkat TD pada karyawan CS di Universitas YARSI.
2. Untuk mengkaji pandangan Islam terhadap pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap tekanan darah pada karyawan CS di Universitas YARSI.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat untuk peneliti
  - a. Untuk salah satu syarat kelulusan sebagai dokter muslim Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

- b. Untuk mengetahui mekanisme yang terjadi mengenai hubungan aktivitas fisik harian terhadap TD.

2. Manfaat untuk Masyarakat

- a. Memberi informasi tentang pengaruh aktivitas aktivitas fisik harian terhadap TD.
- b. Membantu responden penelitian untuk memulai tindakan upaya pencegahan primer penyakit Hipertensi, dengan memenuhi aktivitas fisik harian.
- c. Membantu memberikan saran jenis aktivitas fisik serta faktor pendukungnya guna mencegah penyakit hipertensi.

3. Manfaat untuk institusi

- a. Untuk membantu mengembangkan penelitian ilmiah pihak institusi.
- b. Memberi informasi dan data yang dapat digunakan pangkalan data tentang pengaruh aktivitas fisik harian terhadap TD.