

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan dalam pembuluh arteri ketika jantung memompa darah ke seluruh badan (Beevers, 2001). Terdapat 2 macam tekanan darah, yaitu tekanan diastolik yang merupakan tekanan pada saat jantung relaksasi dan tekanan sistolik yang merupakan tekanan pada saat jantung kontraksi. Tekanan darah dibagi atas 3 golongan, terdiri atas tekanan darah normal (normotensi), tekanan darah rendah (hipotensi), dan tekanan darah tinggi (hipertensi) (Gunawan, 2001). Beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain jenis kelamin, usia, pola makan (konsumsi garam tinggi), tingkat aktivitas fisik, dan stress psikis (Sasmalinda n.d, 2013). Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan dan elastisitas organ jantung dan pembuluh darah, sehingga dapat mencegah peningkatan tekanan darah (Ina *et al.*, 2018). Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi normal. Penyakit ini salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik. (Susilo & Wulandary, 2011). Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis pada organ jantung, ginjal, paru-paru, tekanan darah tinggi dan pencernaan yang dapat mengakibatkan kematian (Fitrina, 2014). Resiko kematian akan berkurang apabila dilakukan pengontrolan tekanan darah secara tepat. (Suhadi, 2016). Seseorang yang kurang aktivitas fisik seperti olahraga kurang bisa

mengendalikan nafsu makanya sehingga mengakibatkan konsumsi makanan bertambah yang akan berefek berat badan berlebih sehingga menyebabkan obesitas. Penambahan berat badan ini akan menyebabkan volume darah meningkat akibatnya beban jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh semakin besar. Hal ini dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah (Utami, 2007).

Program pendidikan untuk mahasiswa kedokteran biasanya menerapkan kurikulum longitudinal yang padat yang terdiri dari ketrampilan klinik, diskusi, kuliah, dan praktikum. Sebagian besar kegiatan pendidikan tersebut menuntut mahasiswa untuk duduk sedenter dalam waktu cukup lama. Pada penelitian di Universitas Sebelas Maret didapatkan bahwa 50,47% mahasiswa kedokteran memiliki tingkat aktivitas sedang dan 15,24% memiliki tingkat aktivitas rendah. Penelitian lain dari Universitas Brawijaya menyebutkan bahwa 60% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (Yhusi *et al*, 2016). Penelitian yang dilakukan Durrani dan Fatima (2015) menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berhubungan dengan tekanan darah yang lebih rendah serta menyatakan bahwa volume aktivitas lebih penting daripada intensitasnya dalam mengontrol tekanan darah.

Hasil penelitian Anggara tahun 2012 uji statistik kebiasaan olahraga dengan hipertensi, tidak teraturnya olahraga terbukti adanya hubungan yang bermakna dengan hipertensi dengan ($p=0,000$) ; OR =44,1 ; 95% CI = 8,85-219,74), artinya orang yang tidak teratur berolahraga memiliki risiko

terkena hipertensi sebesar 44,1 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan olahraga teratur. Dari latar belakang di atas penulis ingin meneliti hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada mahasiswa kedokteran Unissula dengan memperhatikan beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap tekanan darah berupa asupan tinggi natrium, jenis kelamin dan tipe kepribadian.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kebiasaan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan aktivitas fisik dengan tekanan darah.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran Unissula.

1.3.2.2. Mengetahui rerata tekanan darah mahasiswa kedokteran Unissula.

1.3.2.3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini sebagai acuan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran khususnya Program Studi Pendidikan Kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung, sehingga bisa menjadi bahan masukan pengambil kebijakan dalam pengembangan kampus.

