

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa Beberapa individu saat ini tidak teratur dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik masih sangat rendah, karena WHO memperkirakan 27,5% orang tidak melakukan aktivitas fisik apapun, sementara statistik Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 33,5% orang tidak melakukan aktivitas fisik apapun (Kemenkes, 2018). Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama morbiditas dan mortalitas (Morledge et al, 2018). Saat ini, sebagian besar aktivitas sehari-hari seseorang melibatkan perilaku menetap, yang mencakup aktivitas bangun tidur yang dilakukan sambil duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi 1,5 atau kurang setara metabolik (Bakker et al., 2018). Hal ini bisa sangat berdampak pada beberapa penyakit seperti meningkatnya kejadian risiko sindrom metabolik, risiko kejadian kardiovaskular seperti hipertensi dan obesitas (Marconcin et al, 2021).

Pada tahun 2019 WHO memperkirakan di seluruh dunia orang dengan hipertensi sebesar 1,13 milyar orang, dua per tiga dari kasus tersebut terjadi di negara-negara yang memiliki tingkat pendapatan rendah hingga sedang (Astuti, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Lanset (2021) hipertensi global berdasarkan usia pada orang dewasa berusia 30–79 tahun adalah 32% pada wanita dan 34% pada pria. Di Tiongkok usia 45 tahun ke atas, 22,7% atau sekitar 120 juta orang mengalami hipertensi dengan obesitas (Shi et al, 2021).

Dalam penelitian Yusufali A et al (2020) Di Uni Emirat Arab pada tahun 2018 penderita tekanan darah tinggi sebanyak 19,9% penduduk. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Bhagavathula, Shah dan Aburawi (2021) penderita tekanan darah tinggi di Uni Emirat Arab menyentuh angka 31%. Di Indonesia sendiri dalam RISKESDAS prevalensi hipertensi mencapai 34,1%. Provinsi Jawa Timur prevalensi hipertensi sebesar 22,71% (PPNI, 2018).

Intervensi yang tepat untuk penyakit hipertensi diantaranya adalah dukungan mobilisasi fisik. Dukungan mobilisasi merupakan suatu bentuk memfasilitasi klien untuk meningkatkan aktivitas pergerakan fisik (PPNI, 2018). *Ling Tien Kung* (Fu Chi) merupakan suatu teknik gerak yang memiliki kunci berupa empes dan jinjit-jinjit. *Ling Tien Kung* merupakan latihan gerakan terapeutik yang sangat berguna untuk kesehatan, penyembuhan, dan peremajaan. (Swee, 2017). Menurut Swee tahun 2017 bahwa *Ling Tien Kung* terdiri dari serangkaian teknik-teknik gerakan/olah diri yang secara additiv mewujudkan satu agregasi fungsi sebuah charger. Seluruh organ tubuh kita dan sistem koordinasi kerjanya memerlukan *Ling Tien Kung Chi*, sejenis energi bio-organik tertentu sebagai bahan agar dapat menjalankan tugasnya dalam sistem metabolisme tubuh. (Swee, 2017). Berbagai latihan peregangan yang digunakan dalam latihan *Ling Tien Kung* dapat mensuplai aliran darah sehingga menjadi meningkat dan metabolisme tubuh juga meningkat. Hasilnya, ketika aliran darah membaik, kemampuan tubuh membawa oksigen, nutrisi, dan produk metabolisme lainnya juga meningkat. Hal tersebut sangat berpotensi tekanan darah sistolik dan diastolik menjadi turun.

Peneliti tertarik untuk mengkaji “Pengaruh Physical Activity Latihan *Ling Tien Kung* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” sebagai bagian dari upaya mengembangkan intervensi di bidang keperawatan. Hal ini berdasarkan uraian yang telah diberikan di atas.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *physical activity* latihan *Ling Tien Kung* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan bagaimana *physical activity* Latihan *Ling Tien Kung* mempengaruhi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik faktor resiko hipertensi meliputi; tekanan darah, usia, jenis kelamin, riwayat merokok, riwayat mengkonsumsi alkohol, olahraga, konsumsi makanan cepat saji, riwayat stress, obesitas dan riwayat keturunan.
2. Menganalisa pengaruh *physical activity* latihan *Ling Tien Kung* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Praktis

Temuan dari penelitian ini memberikan insight mengenai efektivitas *physical activity* latihan *Ling Tien Kung* dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi, sehingga relevan untuk disertakan dalam literatur keperawatan yang berkaitan dengan topik pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### 1.4.2 Manfaat Teoritis

#### 1. Bagi Penderita

Penderita hipertensi diperkirakan dapat memperoleh manfaat dari penerapan *physical activity* latihan *Ling Tien Kung* sebagai salah satu bentuk terapi tekanan darah tinggi.

#### 2. Bagi Perawat

Temuan penelitian ini bertindak sebagai intervensi terapeutik untuk kemajuan ilmu keperawatan, memungkinkan perawat merawat pasien hipertensi dan tekanan darah tinggi.

#### 3. Bagi Masyarakat

Sebagai intervensi terapeutik baik bagi mereka yang tidak menderita hipertensi maupun bagi mereka yang menderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1** Keaslian Penelitian

No	Judul	Sampel, Metode, Instrumen dan Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang Dilakukan
1	Ningrum, N. P. (2019). Teknik Gerak <i>Ling Tien Kung</i> dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia.	<p><b>Sampel :</b> Populasi 52 orang lansia dengan sampel 48 lansia yang diambil dengan teknik total sampling.</p> <p><b>Metode :</b> Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain pre - experimental design</p> <p><b>Instrumen :</b> Lembar Observasi</p> <p><b>Hasil Penelitian :</b> Hasil uji statistik uji reliabilitas chi square sebesar <math>\chi^2</math> hitung = 6.680 dimana lebih besar dari pada nilai <math>\chi^2</math> tabel = 3.841 (untuk N=48 responden). Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik gerakan <i>Ling Tien Kung</i> berpengaruh</p>	<p>Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh Teknik Gerak <i>Ling Tien Kung</i> dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia, sedangkan yang diteliti oleh peneliti adalah Pengaruh <i>Physical Activity Ling Tien Kung</i> Terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan tidak membatasi usia responden.</p>

---

terhadap penurunan tekanan darah pada responden dengan hipertensi.

- 
- 2 Lopes et al (2021) **Sampel :** Populasi 94 orang Penelitian dilakukan Effect of exercise dengan sampel sebanyak 53 untuk mengetahui training on orang pengaruh latihan ambulatory blood pressure merupakan penelitian analitik olahraga terhadap among patients kuantitatif dengan tekanan darah rawat jalan with resistant menggunakan teknik Uji coba hipertensi resisten, sedangkan yang diteliti hipertension EnRich oleh peneliti adalah **Instrumen :** Lembar Pengaruh *Physical Activity* Observasi *Ling Tien Kung* Terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Hasil Penelitian :** Uji coba EnRich menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada pasien dengan hipertensi resisten setelah program latihan aerobik intensitas sedang selama 12 minggu, baik dalam kondisi
-

---

rawat jalan maupun dalam  
kondisi rawat jalan.

---

- 3 Renjani dan Septiany (2024) **Sampel** : Sampel pada Penelitian dilakukan pada Ny.J untuk mengetahui efektivitas senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. J di desa awang bangkal barat
- Metode** : Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu studi kasus pada Ny. J
- Instrumen** : Formulir Penilaian Pola Gordon
- Hasil Penelitian** : Intervensi senam jantung sehat tiga kali seminggu selama dua minggu berhasil menurunkan tekanan darah dari 172/107 mmHg menjadi 152/80 mmHg, menunjukkan efektivitas dalam mengelola masalah tekanan darah pasien.
- efektivitas senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah Ny.J, sedangkan yang diteliti oleh peneliti adalah Pengaruh *Physical Activity Ling Tien Kung* Terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- 
- 4 Rahmiati dan Zuriyah (2020) **Sampel** : Menggunakan teknik sampling purposive Pengaruh senam sampling sebanyak 33 orang. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam lansia
-

lansia terhadap **Metode** : Penelitian terhadap tekanan darah tekanan darah eksperimen semu (quasi pada lansia hipertensi, pada lansia experiment) dengan sedangkan yang diteliti dengan rancangan pre and post test oleh peneliti adalah hipertensi without control.

Pengaruh *Physical Activity*

*Ling Tien Kung* terhadap

**Instrumen** : Lembar

Observasi

penurunan tekanan darah pada penderita

**Hasil Penelitian** : Secara hipertensi.

statistik berdasarkan uji parametrik yaitu uji t-test, terdapat perbedaan yang signifikan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansiadengan p-value0,000.

- 5 Indrayani, **Sampel** : Sampel yang Penelitian dilakukan Latifah dan digunakan adalah 39 orang untuk mengetahui Rifiana (2022) dengan teknik purposive pengaruh latihan senam Pengaruh senam sampling. terhadap tekanan darah

terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

**Metode** : Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan one group pretest dan posttest

pada lansia dengan hipertensi, sedangkan yang diteliti oleh peneliti adalah Pengaruh *Physical Activity Ling Tien Kung*

---

**Instrumen :** Lembar Observasi Terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Hasil Penelitian :** Hasil uji menggunakan paired sample t-test pada pemberian senam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi baik sistolik maupun diastolik memiliki nilai signifikan 0,000 ( $< 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh senam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sukaraja Banyuasin Sumatera Selatan Tahun 2022.

---