

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan fase akhir yang pasti akan dijalani dalam kehidupan seseorang. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang sedang mengalami proses penuaan secara terus-menerus. Dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami berbagai perubahan. Perubahan ini ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga memiliki risiko tinggi untuk terserang berbagai macam penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan dalam struktur tubuh maupun fungsi sel, jaringan, dan sistem organ. Oleh karena itu, lansia rentan terhadap risiko terkena penyakit.

Seiring bertambahnya usia seseorang dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Tekanan darah pada lansia akan cenderung lebih tinggi sehingga lansia lebih besar berisiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Hal ini disebabkan saat dinding arteri mengalami penebalan karena penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, dinding arteri menjadi kaku dan jalan pembuluh darah menjadi sempit untuk dilalui, maka dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Larasati & Boy, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sudah tidak asing lagi bagi sebagian orang. Hipertensi dapat menyerang kepada siapa saja. Hipertensi dikenal sebagai pembunuh gelap (*the silent killer*). Hipertensi termasuk salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia dibandingkan

seseorang dengan umur yang lebih muda. Biasanya lansia yang menderita hipertensi tidak mengetahui jika terkena hipertensi dan tidak mengetahui gejala-gejala dari hipertensi. Beberapa lansia menganggap jika gejala-gejala hipertensi yang timbul itu adalah penyakit ringan yang akan sembuh dengan sendirinya. Kebanyakan dari penderita hipertensi terutama pada lansia juga terlambat menyadari jika dirinya terkena hipertensi saat gejala-gejala yang dialami sudah semakin parah dan timbul komplikasi. Jika tekanan darah seseorang dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg, dapat dikatakan seseorang tersebut terserang hipertensi. (Junaidi dalam Hasanudin et al., 2018)

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Hipertensi atau terjadinya peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan pada beberapa bagian organ tubuh seperti ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) jika sejak awal tidak diketahui dan tidak mendapat pengobatan yang seharusnya. Tekanan darah yang selalu meningkat mengakibatkan jantung memompa secara berlebihan dan tidak teratur sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia (Wahdah dalam Azizah & Hartanti, 2016).

Hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah aktivitas fisik. Sebagian besar lansia yang berusia 65 tahun keatas aktivitas fisik yang dilakukan menurun. Aktivitas

fisik atau olahraga merupakan suatu gerakan tubuh yang dapat meningkatkan energi untuk pembakaran kalori di dalam tubuh. Dengan melakukan aktivitas fisik, olahraga maupun kegiatan sehari-hari dapat meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan, dan organ tubuh, sehingga dapat meningkatkan aktivitas pernafasan dan meningkatkan aliran balik vena serta menyebabkan peningkatan volume yang dapat meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, kemudian setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu. Pada saat fase istirahat ini dapat menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang dapat menyebabkan aktivitas saraf simpatis dan epinefrin menurun. Kemudian akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, dan vasodilatasi vena karena penurunan curah jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Makawekes et al., 2020).

Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas sehari-hari. Ada beberapa aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari yaitu: berjalan kaki, mencuci pakaian, mengepel lantai, mencuci piring, berkebun, mencuci sepeda, naik turun tangga, membawa belanjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan rutin dan konsisten paling sedikit 30 menit dalam sehari secara terus-menerus. Apabila lansia rutin melakukan aktivitas fisik dengan baik dapat mencegah meningkatnya tekanan darah serta melatih otot jantung. Saat kecepatan denyut jantung dan curah jantung menurun, tekanan darah juga akan menurun (Mila et al., 2017).

Aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran lansia seperti jalan kaki. Olahraga jalan kaki sangat dianjurkan untuk lansia dengan hipertensi. Apabila jalan kaki dilakukan secara rutin, maka dapat memberikan dampak yang baik terhadap kebugaran dan kesehatan. Jalan kaki membantu menurunkan tekanan darah sistol dan diastol penderita hipertensi, intensitas jalan kaki yang dianjurkan adalah 30 menit. Latihan jalan kaki yang dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi 3x/minggu memang belum dapat menurunkan tekanan darah sampai tingkat tekanan darah normal. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aliftitah & Oktavianisya (2020) latihan jalan kaki selama 30 menit dengan frekuensi 3x/minggu cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Ada beberapa kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur jumlah aktivitas fisik. Kuesioner yang banyak digunakan untuk mengukur jumlah aktivitas fisik adalah instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Salah satu kuesioner yang digunakan untuk mengukur jumlah aktivitas fisik pada lansia adalah *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE). *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) adalah instrumen yang terdiri dari pertanyaan singkat dan mudah dinilai yang dirancang khusus untuk menilai aktivitas dalam studi epidemiologi pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Maskanah (2019) dalam jurnal keperawatan muhammadiyah yang berjudul hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah

Palembang, aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dengan populasi penderita hipertensi di poliklinik penyakit dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang diperoleh hasil aktivitas fisik dengan sistol $p \text{ value} : 0,003$ ($\alpha < 0,005$) dan aktivitas fisik dengan diastol $p \text{ value} : 0,013$ ($\alpha < 0,005$) terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Firdaus & Suryaningrat (2020) dalam majalah kesehatan yang berjudul hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kapuas Hulu, aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan populasi pasien hipertensi di ruang lingkup kerja Kecamatan Semilau dan Suhaid, Kabupaten Kapuas Hulu diperoleh hasil $p \text{ value} : 0,027$ ($\alpha < 0,005$) yang artinya aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kontrol tekanan darah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 lansia penderita hipertensi, diperoleh hasil bahwa 8 lansia jarang melakukan aktivitas fisik dan sudah tidak bekerja. Dari 8 lansia sebagian besar mengatakan bahwa dalam 7 hari terakhir jarang melakukan aktivitas seperti jalan kaki, senam, dan aktivitas rumah tangga karena aktivitas sehari-hari banyak dibantu anggota keluarga. Serta diperoleh 2 orang lansia penderita hipertensi sering melakukan aktivitas fisik dan masih bekerja. Kedua lansia tersebut mengatakan bahwa rutin mengikuti kegiatan senam lansia yang diadakan setiap 2 kali dalam seminggu dan sering

berjalan kaki karena pekerjaan yang dilakukan yaitu sebagai pedagang keliling dan petani.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan instrumen kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kalongan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kalongan.
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kalongan.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan informasi kepada lansia penderita hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan tekanan darah.

2. Bagi Petugas Kesehatan

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi pencegahan peningkatan tekanan darah khususnya pada lansia penderita hipertensi.
- b. Mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang sesuai bagi lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian yang membahas mengenai hubungan aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi.