

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA PELEYAN KECAMATAN KAPONGAN KABUPATEN SITUBONDO

Basirotul Baroroh Rismayanti Ningrum<sup>1</sup>,  
Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes<sup>2</sup>,  
Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

E – mail : [basirotul.risma@gmail.com](mailto:basirotul.risma@gmail.com)

## ABSTRAK

**Introduksi :** Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energy atau kalori oleh tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah  $\geq 130/90$  mmHg. (Laka, Widodo and H, 2018).

**Metode :** Desain penelitian ini kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi dan menggunakan pendekatan *simple random sampling*. Uji korelasi menggunakan *spearman rho*.

**Hasil :** Cara pengambilan sampel pada 51 lansia hipertensi, dengan teknik *simple random sampling*, menggunakan kuisioner dengan hasil p value .003 ( $< 0.05$ ) dikatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

**Diskusi :** Penyakit hipertensi salah satunya dipengaruhi oleh pekerjaan yang menguras aktivitas masyarakat. Aktivitas yang sehat dan makanan yang sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Lansia yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan jarang terkena tekanan darah tinggi,

## ABSTRACT

**Introduction :** Physical activity is an activity/activity that causes an increase in the use of energy or calories by the body. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal on a blood pressure check of  $\geq 130/90$  mmHg. (Laka et al., 2018).

**Method :** This research design is quantitative with the type of correlation research and uses a simple random sampling approach. Correlation test using Spearman rho.

**Result :** The method of taking samples of 51 hypertensive elderly, using a simple random sampling technique, using a questionnaire with a p value of .003 ( $< 0.05$ ) said that there is a relationship between physical activity and blood pressure in hypertensive elderly.

**Discussion :** One of the causes of hypertension is work that drains people's activities. Healthy activities and healthy food are the right choices to keep yourself free from hypertension. Elderly who are physically active generally have lower blood pressure and are rarely exposed to high blood pressure.

**Kata kunci :** Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah  $\geq 130/90$  mmHg. (Laka, Widodo and H, 2018). Menurut (Naftali, Ranimpi and Anwar, 2017) angka kejadian hipertensi yang terjadi pada lansia di seluruh dunia belum optimal dalam mengontrol tekanan darah, sehingga perubahan gaya hidup merupakan alternatif agar penyakit kronis tersebut bisa diatasi dengan baik. Penyakit hipertensi salah satunya dipengaruhi oleh pekerjaan yang menguras aktivitas masyarakat. Aktivitas yang sehat dan makanan yang sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi (Karim, Onibala and Kallo, 2018).

Jumlah penduduk lansia berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) (Kemenkes RI, 2017). Jumlah estimasi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.952.694 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan 52% (Dinkes Jawa Timur, 2020). Prevalensi hipertensi

Kabupaten Situbondo berdasarkan hasil Riskesdes Tahun 2013 adalah sebesar 19,6%, Dengan demikian perkiraan kasus hipertensi di Kabupaten Situbondo pada tahun 2018 adalah sebesar 106.300 jiwa, prevalensi hipertensi Kecamatan Kapongan pada tahun 2018 adalah sebesar 7.95% (1.898 jiwa) (Kementrian Kesehatan, 2016). Kecamatan kapongan memiliki jumlah lansia urutan pertama terbanyak di Situbondo yaitu 8.283 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Situbondo., 2016).

Sebagaimana penyakit kronis umumnya, hipertensi membutuhkan manajemen penyakit jangka panjang seumur hidup bagi penderitanya. Selain lansia itu sendiri, pengelolaan penyakit ini juga membutuhkan keterlibatan keluarga dan petugas kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia seperti genetik, obesitas, jenis kelamin, stress, kurang olahraga, pola asupan garam dalam diet, dan kebiasaan merokok (Bairami *et al.*, 2017).

. Lansia yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan jarang terkena

tekanan darah tinggi, aktivitas fisik tidak membutuhkan banyak biaya, cukup melakukan aktivitas fisik yang rutin secara teratur minimal 30 menit perhari.

Oleh karena itu perlunya dukungan lingkungan sekitar, keluarga dan tenaga kesehatan yang ada di desa (posyandu lansia) dengan harapan aktivitas fisik berjalan sesuai dengan kondisi sehat baik agar bisa mengurangi

terjadinya hipertensi pada lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian lansia hipertensi di desa peleyan kecamatan kapongan kabupaten situbondo masih tinggi.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa peleyan kecamatan kapongan kabupaten situbondo.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengambil tempat di desa peleyan kecamatan kapongan kabupaten situbondo, dengan terdiri dari jumlah populasi 59 lansia hipertensi pada bulan Juli – Oktober 2022. Kemudian didapatkan sampel dari perhitungan rumus slovin menjadi 51 responden.

Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu probability sampling dengan menggunakan pengambilan sampel secara simple random sampling, sistem sampling ini dengan cara mengacak/lotre, setelah menetapkan jumlah responden sebanyak 51 orang, peneliti berkunjung ke rumah responden yang telah ditetapkan ditemani dengan kader dari posyandu dan kolektor data untuk melakukan penelitian. Setelah mendapat hasil dari sejumlah lansia hipertensi dengan jumlah sampel yang sesuai 51 responden, maka peneliti melakukan pengambilan data dengan kunjungan ke rumah responden dari bulan september – oktober 2022.

Prosedur yang dilaksanakan saat penelitian yaitu jika melakukan pengambilan data maka harus disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sedangkan pada kunjungan rumah responden perlu pendampingan oleh pihak bidan/kader. Setelah itu memperkenalkan diri, menyebutkan tujuan terkait

penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dan menyerahkan lembar persetujuan, jika responden setuju maka peneliti melakukan pengecekan tekanan darah pada responden, lalu menyepakati dan memberitahu kepada responden bahwa akan kembali mengunjungi responden melakukan pengecekan tekanan darah dalam rentang 7 jam dari pengecekan awal, peneliti mengunjungi responden kembali, peneliti memberikan lembar kuesioner dan diberi waktu untuk mengisi kuesioner, dan yang terakhir responden mengembalikan lembar kuesioner yang telah diisi.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini melihat dari hasil data yang sudah peneliti lakukan input data dari Microsoft excel kedalam output SPSS. Dimana isi dari pembahasan pada penelitian ini yaitu Analisis Univariat berisi data umum demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, agama, status pernikahan, dan jumlah penghasilan. Pada analisis bivariat yang merujuk pada variabel independen maupun variabel dependen dengan menggunakan Uji korelasi *spearman rho.*, dimana hasil *p value* kurang dari atau sama dengan nilai 0,05, sedangkan pada penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut :

Variabel	r (Nilai Koefisien)	<i>p-value</i>
Aktivitas Fisik Tekanan Darah Hipertensi	0.407	0.003

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan *spearman rho* didapatkan jika  $n = 51$  atau dapat diartikan jumlah input data yaitu sejumlah 51 responden, dengan ketentuan melakukan uji *spearman rho* yaitu dari hasil berikut : Pada analisis output spss tidak ada cell yang memiliki frekuensi harapan (*Expected Count*) kurang dari 5, untuk menjawab hipotesis dalam crosstab chi square test dengan tabel 2x2 menggunakan Continuity correction. 0 cells (50%) have expected count less than 5, maka bisa

diartikan tidak ada cell yang memiliki nilai *expected count* kurang dari 5, maka untuk menjawab hipotesis peneliti menggunakan continuity correction sebesar .000. sedangkan pada Sig. (2-sided) Continuity Correction sebesar .000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 ( $<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan usia pernikahan dengan kesiapan penerimaan kehamilan pada ibu hamil.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo dengan jumlah responden 51 didapatkan hasil sebagai berikut: Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo, dimana jumlah usia terbanyak yaitu berada pada usia 60-69 sebanyak 39 lansia (76,5%) sedangkan pada usia  $> 70$  tahun berjumlah 12 lansia (23,5%). Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo dimana aktivitas fisik sedang berjumlah 28 lansia (54,9%), sedangkan pada tekanan darah hipertensi turun berjumlah 26 lansia (51,0%), sedangkan pada uji statistik dengan menggunakan *spearman rho* didapatkan p value (.003) bisa disimpulkan ada Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo

### **B. Saran**

#### **1. Responden**

Bagi responden diharapkan melakukan aktivitas fisik dengan menyesuaikan kondisi fisiknya, dan aktivitas tersebut sepatutnya dijalani secara rutin dikarenakan mempunyai peran yang begitu esensial, khususnya bagi lansia dengan melakukan aktivitas fisik untuk meminimalisir peningkatan tekanan darah seperti jalan kaki jarak dekat, membersihkan kamar, lingkungan, jogging, jalan cepat dan dapat dilakukan selama durasi minimal 150 menit atau 30 menit tiap harinya.

## 2. Profesi Keperawatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dunia keperawatan dan ilmu pendidikan keperawatan dapat mengembangkan ilmunya dengan cara meminimalisir terjadinya tekanan darah yang tinggi yang dialami oleh lansia yang berada di desa. Salah satu cara meminimalisir hal ini dapat dilakukan secara teratur melalui aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia.

## 3. Tempat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan perawat atau kader posyandu desa lebih perhatikan lansia, kelompokkan lansia dengan tekanan darah tinggi untuk mempermudah pengobatan, membedakan makanan yang dimakan lansia dengan lansia tanpa tekanan darah tinggi, dan meminimalisir terjadinya tekanan darah tinggi.

## 4. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu terlihat masih ada faktor lain diluar penelitian ini, maka akan lebih baik dan memberikan nilai positif jika di tambah variabel lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Situbondo. (2016) 'Jumlah Penduduk Kabupaten Situbondo Umur Tunggal Menurut Kecamatan. Situbondo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Situbondo.' Available at: <https://situbondokab.bps.go.id/publication/2016/07/15/137161acbcd7b0e2cbd6b084/kabupaten-situbondo-dalam-angka-2016.html>.
- Bairami, S. *et al.* (2017) 'Relationship between Self-care Behaviors and Quality of Life among Hypertensive Patients Visiting Comprehensive Health Centers in Hamadan, Iran', *Journal of Education and Community Health*, 4(1), pp. 20–27. doi: 10.21859/jech.4.1.20.
- Dinkes Jawa Timur (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, pp. 1–73. Available at: [www.dinkesjatengprov.go.id](http://www.dinkesjatengprov.go.id).

Karim, N. A., Onibala, F. and Kallo, V. (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro', *e-journal Keperawatan*, 6(1), pp. 1–6.

Kemkes RI (2017) 'Analisis Lansia di Indonesia', *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1–2. Available at: [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Analisis Lansia Indonesia 2017.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017.pdf).

Kementrian Kesehatan (2016) 'Profil Kesehatan', p. 100.

Laka, O., Widodo, D. and H, W. (2018) 'Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang', *Nursing News*, 3(1), pp. 22–32.

Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y. and Anwar, M. A. (2017) 'Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian', *Buletin Psikologi*, 25(2), pp. 124–135. doi: 10.22146/buletinpsikologi.28992.

