

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah $\geq 130/90$ mmHg (Laka et al., 2018). Menurut Naftali et al., (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 et al., 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).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 6 Juni 2022 di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo didapatkan data, dari 135 lansia terdapat 59 (43%) lansia yang menderita hipertensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian lansia hipertensi masih tinggi.

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).

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi, Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. 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. Hal ini bisa mengurangi resiko meningkatnya tekanan darah dikarenakan aktivitas akan

melebarkan diameter pembuluh darah (vasodilatasi) dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung, sehingga melancarkan aliran darah. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan misalnya berjalan kaki, senam, dan berkebun, pentingnya berolahraga dan beraktivitas kecil demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh (Karim et al., 2018).

Lanjut usia (lansia) atau masa menua adalah tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. WHO (2009) menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60- 74 tahun, lanjut usia tua (old) 75–90 tahun dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun (Naftali et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karim et al., (2018) yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro, menggunakan desain penelitian observasioanal analitik, dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional, Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 70% responden yang melakukan aktifitas fisik sedang seperti mencuci pakaian, menyampu, mencuci piring, menyetrika dan memasak dan sebanyak 30% responden yang melakukan aktifitas fisik berat seperti menimbah air, menebang pohon dan mencangkul. Penelitian yang dilakukan oleh Jumaiyah et al., (2020) yang berjudul Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur lansia menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pantai Hambawang ialah 60-74 tahun sebanyak 46 lansia (82,1%), sebagian besar jenis kelamin lansia

yang menderita hipertensi laki-laki sebanyak 29 lansia (51,8%), sebagian besar pendidikan terakhir lansia SD/Sederajat sebanyak 27 lansia (48,2%), pekerjaan lansia sebagian besar ialah petani/buruh sebanyak 23 lansia (41,1%), mayoritas penghasilan lansia \leq UMK Rp. 2.651.781 sebanyak 53 lansia (94,6%).

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo”. Peneliti ingin melakukan penelitian apakah aktivitas fisik yang dimiliki lansia memiliki hubungan dengan Tekanan Darah Hipertensi.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup, perubahan tersebut tentunya akan mempengaruhi dengan aktivitas sehari-hari lansia dalam Tekanan Darah Hipertensi. Pemenuhan aktivitas sehari-hari dipengaruhi oleh aktivitas fisik seseorang faktor yang bisa mempengaruhi hipertensi pada lansia seperti dari faktor genetik, obesitas, jenis kelamin, stress, kurang olahraga, pola asupan garam dalam diet, dan kebiasaan merokok. Sebagaimana aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energy untuk mengerjakannya. Berdasarkan permasalahan di atas, bagaimana peneliti

ingin mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah aktivitas fisik pada lansia di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo ?
- b. Bagaimanakah tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo ?
- c. Adakah hubungan aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik lansia di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai penambah wawasan tentang pembelajaran dibidang penelitian, dan mengembangkan ilmu keperawatan gerontik yang salah satu modal untuk menyandang gelar sarjana keperawatan.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada lansia khususnya di Desa Peleyan Kecamatan Kapongan Kabupaten Situbondo. Serta dapat menjadi bahan evaluasi mengenai cara menangani hipertensi dan sebagai bahan masukan agar responden bisa bertindak yang positif dalam menangani hipertensi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat meningkatkan pendekatan lebih intensif kepada keluarga maupun lansia untuk memberikan motivasi terhadap karakteristik lansia dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.