BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi pada orang lanjut usia (lansia) dan dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Kualitas hidup pada lansia meliputi berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, kondisi psikologis, interaksi sosial, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Sejalan dengan proses penuaan, lanjut usia akan mengalami beragam perubahan pada aspek fisiologis maupun psikososial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mereka secara menyeluruh, khususnya jika disertai penyakit kronis seperti hipertensi Carrard (2022).

Wulandari (2023) mengatakan bahwa *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar individu di dunia mengalami hipertensi, dan sekitar dua pertiga dari mereka berada di negara-negara berkembang. Prevalensi hipertensi meningkat drastis seiring bertambahnya usia. Dibandingkan dengan orang dewasa muda, lansia memiliki kemungkinan mengalami kondisi ini dua hingga tiga kali lebih besar. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas Pramitasari & Cahyati (2022) di dapatkan data prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 34,1%. Prevalensi pada kelompok lansia usia 60–64 tahun jauh tinggi, yaitu sebesar 45,9%, usia 65–74 tahun sebesar 57,6%, dan usia ≥75 tahun sebesar 63,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi hipertensi pada lansia dilaporkan sebesar 58,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022). Di Kabupaten

Jember, data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2023 menunjukkan bahwa dari total lansia yang terdata, sebanyak 52,3% mengalami hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2023). Sementara itu, di Kecamatan Kalisat, berdasarkan data Puskesmas Kalisat tahun 2024, tercatat 2.308 kasus hipertensi pada lansia atau sekitar 43,75% lansia yang melakukan pemeriksaan tekanan darah mengalami hipertensi. Di Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat, terdapat Posyandu Lansia yang aktif menyelenggarakan layanan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan. Dalam tiga bulan terakhir, tercatat bahwa rata-rata jumlah lansia yang datang ke Posyandu adalah sekitar 87 orang, dengan rentang 50 hingga 105 lansia per kunjungan. Dari 105 lansia yang tercatat mengikuti Posyandu, sebanyak 82 orang (78,1%) di antaranya memiliki riwayat hipertensi. Sebagian besar dari mereka belum menjalankan aktivitas fisik secara rutin seperti berjalan kaki, mengikuti senam lansia, atau kegiatan fisik ringan lainnya. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia masih memiliki pravalensi yang cukup signifikat.

Hipertensi yang tidak terkendali pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal kronis, dan gangguan retina. Hipertensi juga memengaruhi kualitas hidup karena dapat menimbulkan keluhan seperti pusing, gangguan tidur, mudah lelah, kecemasan, hingga depresi. Kualitas hidup lansia hipertensi bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi medis, tetapi juga oleh faktor psikososial dan gaya hidup, termasuk tingkat aktivitas fisik. Fenomena utama yang menjadi perhatian adalah ketidakteraturan lansia hipertensi

dalam melakukan aktivitas fisik yang sesuai, yang dapat memperburuk kondisi kesehatannya serta berdampak negatif pada kualitas hidup. Padahal, aktivitas fisik merupakan salah satu strategi non-farmakologis yang sangat dianjurkan dalam manajemen hipertensi. Aktivitas ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi kardiovaskular, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan Gati (2023).

Secara teoritis, aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia melalui berbagai mekanisme, seperti perbaikan metabolisme tubuh, peningkatan fungsi otot dan sendi, serta pengurangan stress. Aktivitas fisik adalah salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengendalikan tekanan darah. Olahraga teratur dapat memperbaiki fungsi endotel, meningkatkan sensitivitas insulin, serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan Manungkalit (2024). Aktivitas fisik pada lansia cenderung menurun akibat keterbatasan fisik, rasa takut jatuh, penyakit penyerta, dan kurangnya motivasi atau informasi. Penurunan aktivitas fisik pada lansia hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatannya dan berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Sehingga, penting untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi (Maulidia & Nusadewiarti, 2023).

Memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi dapat menjadi fondasi untuk merancang intervensi keperawatan berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mereka. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut

hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat. Korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan kesejahteraan hidup dapat dijelaskan melalui pendekatan integratif antara teori kebutuhan dasar Henderson dan bukti empiris. Aktivitas fisik secara teratur meningkatkan kemampuan fisik dan mental lansia, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mandiri, nyaman, dan bermakna. Instrumen seperti OPQOL *(Older People's Quality of Life Questionnaire)* digunakan untuk mengukur persepsi subjektif lansia terhadap kualitas hidup mereka dalam berbagai aspek (Vibriyanti & Harfina, 2022).

Penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai prediktor kualitas hidup lansia hipertensi dan menjadi landasan bagi perawat dalam memberikan intervensi holistik di tingkat komunitas.

B. Rumusan Masalah

a. Bagaimana aktivitas fisik lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat?
b. Bagaimana kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat?
c. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.

b. Tujuan Khusus:

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.
2. Mengidentifikasi kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.
3. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Posyandu Lansia wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi Pendidikan:

Sebagai referensi ilmiah dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa Ilmu Keperawatan dalam memahami pentingnya aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

b. Bagi Praktik Keperawatan:

Memberikan informasi kepada perawat komunitas mengenai pentingnya promosi aktivitas fisik dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi, khususnya di lingkungan Posyandu Lansia.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya:

   Sebagai dasar dan rujukan bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti topik serupa dengan variabel atau pendekatan yang berbeda agar dapat memperkaya khasanah penelitian keperawatan komunitas.

d. Bagi Masyarakat, Khususnya Lansia dan Keluarganya:

   Memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh lansia maupun keluarga sebagai caregiver