

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah periode dimana individu sudah memasuki kematangan pada fungsi, dan akan memperlihatkan kemunduran seiring dengan waktu (WHO, 2015). Kemunduran fisik ditandai dengan kulit keriput, rambut beruban, gigi tanggal, gangguan pendengaran, penglihatan kabur, dan proporsi tubuh yang berlebihan (Sylvia & Sutanto, 2017). Kelompok lansia kecenderungan mengalami masalah kesehatan yaitu resiko tinggi penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner (PJK), kanker, reumatik dan diabetes. Di Asia Tenggara populasi lansia sebanyak 8% sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk pada tahun 2050 meningkat tiga kali lipat dibandingkan tahun 2015. Pada tahun 2010 jumlah penduduk lansia sebesar 9,77% atau terhitung sekitar 24 juta jiwa dari total penduduk, pada tahun 2020 diperkirakan penduduk lanjut usia mencapai sebanyak 11,34% sekitar 28,8 juta jiwa dalam total populasi (WHO, 2015).

Hipertensi secara signifikan memiliki resiko yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler diantaranya penyakit jantung iskemik, stroke, ginjal dan penyakit lainnya yang merupakan penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Salah satu target dunia untuk penyakit kronis adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebanyak 25% di tahun 2025 (World Health Organization (WHO), 2019).

Hipertensi merupakan keadaan dimana pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah terjadi karena jantung memompa darah secara maksimal agar kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh terpenuhi. Hal tersebut dapat mengganggu fungsi ginjal serta jantung. Menurut data hasil Riskesdes tahun 2013, penyakit hipertensi pada rentang usia lebih dari 18 tahun sebanyak 25,8% dan Riskesdes tahun 2018 sebanyak 34,1%.

Peningkatan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat (Kemenkes RI, 2018).

Kasus tertinggi hipertensi di Jawa Timur sebanyak 1.828.669 terjadi pada tahun 2017. Sebanyak 1.828.669 juta penduduk (20,43%), yaitu laki-laki sebanyak 825.412 jiwa (20,83%) dan perempuan sebesar 1.003.257 jiwa (20,11%). Sementara di tahun 2018 presentase hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 22,71% atau sekitar 2.360.592 juta penduduk, diantaranya laki-laki sebanyak 808.009 jiwa (18,99%) dan perempuan sebanyak 1.146.412 jiwa (18,76%). Maka terjadi peningkatan, yaitu sekitar 892.933 kasus ditahun 2017 dan mengalami penurunan sekitar 531.923 kasus ditahun 2018 (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2019).

Hasil rekapitulasi data profil kesehatan yang dilayani Puskesmas dan jaringannya di Kabupaten Magetan tahun 2018 tersebut didapatkan kesimpulan penyakit hipertensi pada tahun 2017 mengalami peningkatan angka kategori, yaitu sebesar 37,01% dibanding 2016, tetapi mengalami penurunan pada tahun 2018, yaitu sebesar 18,69%. Berdasarkan hasil laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan prevalensi angka kategori hipertensi sepanjang tahun 2016 sampai 2018 kasus tertinggi terjadi pada tahun 2018 sebanyak 31.245. Penyakit Hipertensi tersebut menunjukkan peningkatan angka kategori yang signifikan dari tahun ke tahun (Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan, 2018).

Proses penuaan menyebabkan penduduk lansia memiliki masalah kesehatan berupa fungsi organ tubuh yang mulai menurun. Lansia berusia ≥ 60 tahun akan mengalami peningkatan tekanan darah. Pada umumnya lansia mempunyai tingkat kesehatan jasmani yang rendah pada kekuatan otot, respiratori, dan kardiovaskuler. Hal yang dapat meningkatkan efisiensi jantung adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Lansia dengan aktivitas fisik yang aktif cenderung lebih jarang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berjalan kaki, naik/turun tangga, aktivitas hygiene seperti mandi, menggosok gigi di pagi dan sore hari, menonton televise, merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan lansia sehari-hari (Ardiyadi, 2018). Hasil penelitian juga dilakukan di Desa Jetiskarangpung, dengan

demikian ditemukan bahwa lansia masih mampu beraktifitas menjaga dan bermain dengan cucunya, membersihkan rumah, mengayuh sepeda, bercocok tanam di sawah maupun kebun (Iswahyuni, 2017).

Tekanan darah tinggi yang tekanan darahnya tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan kematian. Penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah penderita hipertensi adalah penderita hipertensi biasanya tidak mengonsumsi obat, karena hipertensi biasanya tidak menunjukkan gejala atau tanda yang jelas (Iswahyuni, 2017). Selain itu, kurangnya latihan fisik pada penderita hipertensi juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya tekanan darah yang tidak terkontrol pada penderita hipertensi. Selain itu, kurangnya latihan fisik pada penderita hipertensi juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya tekanan darah yang tidak terkontrol pada penderita hipertensi (Maharani dan Syafrandi, 2018).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kabupaten Magetan Wilayah Kerja Puskesmas Gorang-Gareng Taji, Kecamatan Nguntoronadi pada bulan Desember 2019 data yang mengalami penyakit darah tinggi primer pada tahun 2020 sebanyak 315 orang. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 15 Januari 2021 di bidan Desa Purworejo, Kecamatan Nguntoronadi, Kabupaten Magetan, diperoleh data sebanyak 35 lansia menderita penyakit hipertensi primer. Hipertensi primer merupakan hipertensi esensial atau hipertensi yang 90% penyebabnya tidak diketahui secara pasti. Hasil data yang diperoleh dari bidan Desa di Desa Purworejo didapatkan jumlah lansia yang terkena hipertensi sebanyak 35 orang.

Menurut data yang diperoleh, menunjukkan bahwa di Desa Purworejo masih banyak pasien hipertensi yang tidak patuh menjalankan pengobatan dari Puskesmas atau Posyandu. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi jika tidak ditangani dengan baik. Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, genetik, aktivitas fisik, dan status gizi. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat mengurangi peningkatan risiko tekanan darah akibat aktivitas

memperbesar diameter pembuluh darah (vasodilatasi) dan pembakaran lemak di pembuluh darah jantung, sehingga memperlancar aliran darah. Jenis aktivitas fisik tersebut dapat dilakukan dengan misalnya jalan kaki, senam dan berkebun (Sarifah, 2014). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo untuk membantu pengendalian tekanan darah penderita hipertensi dan menghindari kemungkinan komplikasi yang bisa terjadi.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi adalah penyakit dengan ciri khas menetap dan memerlukan perawatan jangka panjang. Faktor penyebab tidak terkontrolnya nilai tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya adalah aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang diatas sesuai dengan permasalahannya, maka perumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.
- b. Mengetahui jumlah penderita hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.
- c. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.
- d. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.

D. Manfaat Penelitian

1. Pengembangan Ilmu

Penelitian ini diharapkan menambah bukti empiris hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.

2. Pengembangan dan Pembangunan Program Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah masukan kepada bidang pelayanan kesehatan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi di Desa Purworejo Kabupaten Magetan, untuk mengendalikan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Lansia

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan pada lansia supaya tidak mengalami komplikasi penyakit kronis lain akibat hipertensi.

4. Peneliti

Menambah pengalaman bagi peneliti pada bidang keperawatan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan.

E. Keaslian Penelitian

1. Sumarta, (2020) meneliti tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Lansia di Kota Batu Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan metode *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Peralatan penelitian berupa sphygmomanometer, stetoskop, formulir informed consent dan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Teknik analisa data yang digunakan yaitu *rank spearman*. Sampel berjumlah 243 responden. Perbedaan dari penelitian terletak pada bagian sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian. Sedangkan persamaannya yaitu meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia.
2. Jumaiyah et al (2020) meneliti tentang “Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi”. Dalam penelitian ini menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 56 dengan teknik

total sampling. Instrument penelitian menggunakan *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE). Analisa data dianalisis menggunakan uji *Chi Square Test*. Perbedaan penelitian ada pada variabel, sampel, waktu dan tempat penelitian. Sedangkan persamaannya yaitu meneliti tentang korelasi aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi.

3. Alfiana et al (2019) meneliti tentang “Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Aktivitas Fisik Lansia Di Puskesmas Gamping I Sleman”. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner IPAQ-SF dan sphygmomanometer. Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 53 responden, dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Perbedaan terletak pada sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian. Sedangkan persamaannya yaitu meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lanjut usia.