

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang di kategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan. Menjadi tua merupakan bukan suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses secara berangsur-angsur, yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh (Yulianti & Aminah, 2022). Masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat (Kusumawati 2022). Menurut World Health Organization (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2021).

Masalah fisik yang sering dihubungkan dengan penuaan yaitu masalah kardiovaskuler yang diantaranya: hipertensi, angina pectoris, infark miokardium, dan cedera serebrovaskuler. Pada lansia, hipertensi menjadi masalah karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama stroke, payah jantung, dan penyakit jantung coroner (Yulianti & Aminah 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Sumarta, 2020). Hipertensi dapat juga di klasifikasikan atau digolongkan sebagai hipertensi ringan, sedang, atau berat dilihat berdasarkan tekanan darah diastole. Digolongkan sebagai hipertensi ringan apabila tekanan darah diastole 95-104, hipertensi sedang apabila tekanan darah diastole 105-114 dan digolongkan sebagai hipertensi berat apabila tekanan darah diastolenya > 115 (Uswatun Chasanah & Sugiman 2022).

Hipertensi yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke), oleh karena itu tekanan darah harus dikendalikan. Hipertensi bersifat silent killer dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, muntah (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Dinkes Kota Denpasar 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun (2018) di Indonesia prevalensi terjadinya hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18

Tahun yaitu 34.11%. Penyakit ini paling banyak terjadi yaitu pada lansia berusia 75 tahun keatas sebanyak (69,53%) (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2021 terdapat 738.123 orang yang menderita hipertensi pada usia >15 tahun. Kategori 5 predikat tertinggi dari 9 Kabupaten/Kota di Bali adalah Kabupaten tersebut adalah Kota Denpasar (175.821 kasus), Buleleng (122.524 kasus), Tabanan (101.984 kasus), Gianyar (89.603 kasus), Karangasem (86.792 kasus). Berdasarkan data tersebut, Kota Denpasar merupakan peringkat pertama dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Bali (Dinkes Kota Denpasar 2022).

Peningkatan derajat hipertensi diikuti dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular sehingga dapat menyebabkan kematian dini. Jumlah kematian terbesar yang berhubungan dengan tekanan darah sistolik 110-115 mmHg dikaitkan dengan ishaemic haemorrhagic stroke (54,5% dari kematian ishaemic haemorrhagic stroke), stroke iskemik (50% dari kematian akibat stroke iskemik) dan stroke hemoragik (58,3% dari kematian akibat stroke hemoragik) (Eliani, Yenny & Sukmawati 2022).

Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan hipertensi yang disebabkan peningkatan frekuensi denyut jantung. 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 (Afni et al. 2018). Data sebelumnya menunjukkan lebih dari 40% lansia di China masih tidak aktif secara fisik. Selain itu, prevalensi hipertensi meningkat dengan usia. Mempromosikan aktivitas fisik

yang memadai di usia paruh baya dan lansia untuk mencegah hipertensi adalah masalah utama (Zhou et al. 2022).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang cukup signifikan yang dapat dikontrol, aktivitas fisik sedang rerata tekanan darah lebih rendah dibandingkan kelompok aktivitas fisik kategori rendah. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur merupakan salah satu cara efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha minimal. Efeknya, kerja jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang, dengan demikian tekanan darah akan mengalami penurunan. Oleh karena itu, penderita hipertensi dianjurkan untuk beraktivitas fisik secara teratur (Sumarta 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tian & Zhang (2022) dengan peserta yang berpartisipasi di aktivitas fisik intensitas tinggi selama lebih dari 10 menit ditemukan memiliki kemungkinan lebih kecil untuk memiliki tekanan darah tinggi.

Upaya yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat. GERMAS dapat dilakukan dengan cara: melakukan aktifitas fisik, konsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang dan mengurangi konsumsi garam. Hipertensi juga dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam. Dan lemak berlebih, obesitas, konsumsi alkohol berlebih, stress, dan kurang aktivitas fisik

(Nanda Dwi, 2020). Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh sehingga menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Yulianti & Aminah 2022). Pedoman Praktek Hipertensi Global Internasional Hipertensi 2020 memberikan rekomendasi, yaitu terlibat dalam modifikasi gaya hidup multi-komponen yang mencakup latihan aerobik intensitas sedang selama 30 menit (Wattanapisit et al. 2022).

Dalam penanganan dan memberikan pelayanan bagi penderita Hipertensi telah di tempuh dengan berbagai upaya antara lain pendekatan pelayanan melalui pembentukan dan penyelenggaraan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) pada 716 desa, Pelayanan Pandu PTM di 120 Puskesmas, pelaksanaan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan Keluarga (PIS-PK) (Dinkes Provinsi Bali 2021).

Hasil penelitian oleh Eliani et al., (2022) dengan judul “Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur” menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada pra lansia dan lansia di Puskesmas I Denpasar Timur dengan hasil koefisien korelasi yang adalah -0,489 menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel adalah sedang. Penelitian yang sama dilakukan oleh Uswatun Chasanah & Sugiman (2022) dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta” berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh hasil nilai $p\text{ value} = 0,029 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah.

Hasil Penelitian oleh Ismanto (2013) dengan menggunakan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai $p = 0,250$ H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas II Denpasar Barat, didapatkan hasil data kunjungan lansia dengan hipertensi pada bulan Februari 2023 sebanyak 110 lansia. Dengan rincian Desa Dauh Puri Kangin sebanyak 3 lansia, Desa Pemecutan Kelod sebanyak 54 lansia, Desa Dauh Puri Kauh sebanyak 12 lansia, Desa Dauh Puri Kelod sebanyak 14 lansia, Desa Padang Sambian Kelod sebanyak 21 lansia, dan Kelurahan Dauh Puri sebanyak 6 lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi di wilayah kerja puskesmas II Denpasar Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan responden pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023
- b. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada lansia yang dilakukan sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023
- c. Mengidentifikasi derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai informasi ilmiah di bidang keperawatan khususnya Keperawatan Komunitas. Selain itu, diharapkan dapat dijadikan acuan dan sumber bahan kajian untuk peneliti berikutnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta pengalaman peneliti dalam merancang dan melakukan suatu penelitian.

b. Bagi Responden

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi responden dan keluarga tentang keterkaitan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi sehingga penderita hipertensi dapat melakukan upaya-upaya untuk

mengendalikan tekanan darahnya dengan cara beraktivitas fisik rutin setiap hari sehingga dapat terhindar dari komplikasi hipertensi.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan atau data bagi Kepala Puskesmas II Denpasar Barat agar lebih mengencarkan GERMAS di Puskesmas II Denpasar Barat, sehingga pasien lebih sering melakukan aktivitas fisik dan menurunkan derajat hipertensi.