

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), 2023 Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi melebihi 140/90 mmHg. Kejadian ini sering terjadi dan masih bisa ditangani. Orang yang memiliki tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala maka untuk mengetahui hal ini harus dilakukannya pemeriksaan tekanan darah. WHO memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa (30-79 tahun) di seluruh dunia menderita Hipertensi. Dan diperkirakan akan terus meningkat bahkan pada tahun 2025 nanti akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi sering disebut “silent killer” karena sering tidak bergejala tapi bisa menyebabkan komplikasi serius.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 22% dari populasi global saat ini mengalami hipertensi. Wilayah dengan prevalensi tertinggi adalah Afrika, dengan angka mencapai 27%. Sementara itu, Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan tingkat prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,11% berdasarkan hasil pengukuran. Kondisi ini paling banyak ditemukan pada lansia berusia 75 tahun ke atas, dengan prevalensi sebesar 69,53% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2023 terdapat 309.173 orang yang menderita hipertensi pada usia >15 tahun. Meskipun angka hipertensi di Denpasar tidak sebanyak di kabupaten lainnya yang mencapai angka tertinggi pada kabupaten Buleleng 131.099 sedangkan di Denpasar hanya mencapai angka 15.914. Menurut data Diskes Provinsi Bali tahun 2023 Denpasar merupakan 5 besar jumlah tertinggi penderita hipertensi laki – laki dengan jumlah 8.076 dan jumlah tertinggi penderita Perempuan sebanyak 7.838 dari 9 Kabupaten/Kota di Provinsi Bali.

Lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan berada dalam tahap akhir siklus kehidupannya (Yulianti & Aminah, 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), populasi lansia di kawasan Asia Tenggara mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050, jumlah ini akan meningkat menjadi 28,8 juta jiwa atau sekitar 11,34% dari total populasi. Sementara itu, di Indonesia pada tahun 2022, jumlah lansia tercatat sekitar 80 juta jiwa (Kemenkes RI, 2021)

Gangguan fisik yang umum dikaitkan dengan proses penuaan meliputi masalah kardiovaskular, seperti hipertensi, angina pectoris, infark miokard, serta cedera serebrovaskular. Pada lansia hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, dan penurunan fungsi kognitif. Risiko yang ditimbulkan oleh hipertensi sangat tinggi, dengan statistik menunjukkan bahwa banyak pasien serangan jantung dan stroke juga menderita hipertensi (Yulianti & Aminah, 2022).

Peningkatan tingkat keparahan hipertensi berbanding lurus dengan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, yang dapat berujung pada kematian

dini. Sebagian besar kematian yang terkait dengan tekanan darah sistolik 110–115 mmHg dikaitkan dengan stroke iskemik hemoragik (54,5% dari total kematian akibat kondisi ini), stroke iskemik (50% dari kematian akibat stroke iskemik), serta stroke hemoragik (58,3% dari kematian akibat stroke hemoragik) (Eliani, dkk, 2022). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan dan memiliki pengaruh yang cukup signifikan. Rata-rata tekanan darah pada individu dengan tingkat aktivitas fisik sedang cenderung lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik 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. Ketika darah mengalir dengan usaha minimal, kerja jantung menjadi lebih ringan, sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang dan tekanan darah menurun. Oleh karena itu, penderita hipertensi disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Sumarta, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Tian and Zhang, (2022) menunjukkan bahwa individu yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan intensitas tinggi selama lebih dari 10 menit memiliki risiko lebih rendah mengalami tekanan darah tinggi.

Kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap hipertensi karena meningkatkan frekuensi denyut jantung. Individu yang tidak aktif cenderung memiliki denyut jantung lebih tinggi, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras dalam setiap kontraksi. Semakin besar dan sering jantung memompa darah, semakin tinggi tekanan yang diberikan pada arteri, yang pada akhirnya

meningkatkan tekanan darah (Karim, dkk, 2018). Berdasarkan data sebelumnya, lebih dari 40% lansia di China masih tergolong tidak aktif secara fisik. Selain itu, prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Oleh sebab itu, mempromosikan aktivitas fisik yang cukup di usia paruh baya dan lanjut usia menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan hipertensi (Zhou et al., 2022).

Sebagai bentuk intervensi, Kementerian Kesehatan RI menghimbau masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia yang lebih 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 (Yulianti & Aminah, 2022).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan anggota tubuh dan memerlukan energi, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta 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 memeberikan pelayanan bagi penderita Hiperteni 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) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Chasanah dan Sugiman (2022) yang berisi tentang "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta" menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,029 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Penelitian serupa dilakukan oleh Aryanti dan Pardede (2023) tentang "Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Derajat Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Bintara Kota Bekasi". Studi ini melibatkan 99 responden, di mana mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (70,7%) dan tekanan darah dalam kategori normal (52,5%). Menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah dianalisis menggunakan uji Chi-Square, yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,0001. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Bintara Kota Bekasi.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Wirakhmi (2023) tentang "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari" memberikan hasil yang berbeda. Berdasarkan uji yang dilakukan,

diperoleh nilai p-value sebesar 0,142, yang berarti tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi di Puskesmas Kutasari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas 1 Denpasar Timur, didapatkan hasil data kunjungan dengan hipertensi pada bulan November 2024 sebanyak 278 dengan usia lansia sebanyak 159. Rincian laki – laki 68 dan Perempuan 91, dari seluruh kunjungan ditemukan beberapa pekerjaan dari pasien yang tidak bekerja sebanyak 26 orang, buruh harian lepas 3 orang, karyawan swasta 39 orang, mengurus rumah tangga 78 orang, pedagang 6 orang, pegawai negeri sipil 9 orang, pensiunan 42 orang, wiraswasta 13 orang, dosen 1 orang, supir 1 orang dan tidak terkategori 60 orang.

Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur terdapat total 1.075 lansia. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, sebanyak 47 lansia secara rutin mengikuti kegiatan Prolanis sekali seminggu, yang mencakup aktivitas seperti senam lansia, tirta yatra, dan rekreasi. Kegiatan dalam program Prolanis ini dikategorikan sebagai aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Sementara itu, hasil wawancara dengan pemegang program lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur mengungkapkan bahwa mayoritas lansia lebih banyak melakukan aktivitas ringan, seperti berjalan santai di akhir pekan, memasak, dan hanya sedikit yang masih mampu mengendarai kendaraan sendiri. Adapun aktivitas fisik berat, seperti mengangkat beban berat, hanya dapat dilakukan oleh sebagian kecil lansia, terutama mereka yang baru memasuki usia 60 tahun.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2025”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan responden pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur tahun 2025

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai informasi ilmiah di bidang keperawatan khususnya Keperawatan Medical Bedah. Selain itu, diharapkan dapat dijadikan acuan dan sumber bahan kajian untuk

penelitian berikutnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Meningkatkan pemahaman dan pengalaman peneliti dalam merancang serta melaksanakan suatu penelitian.

b. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi responden dan keluarganya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Dengan demikian, penderita hipertensi dapat melakukan berbagai upaya untuk mengontrol tekanan darahnya melalui aktivitas fisik secara rutin setiap hari, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi akibat tekanan darah.

c. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan atau data bagi Kepala Puskesmas 1 Denpasar Timur agar lebih mengencangkan GERMAS dan CERDIK di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur, sehingga pasien lebih sering melakukan aktivitas fisik dan menurunkan tekanan darah.