

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dan dialami oleh masyarakat umum di Indonesia bahkan di dunia. Tidak sedikit yang menderita penyakit ini dengan atau tanpa gejala yang menimbulkan komplikasi, hipertensi juga menjadi faktor risiko utama yang mengakibatkan kematian di seluruh dunia (Husen et.al, 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg.

Menurut data WHO tahun 2022, prevalensi hipertensi di dunia mencapai angka yang mengkhawatirkan. Menurut penelitian tersebut, lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Amerika Serikat menjadi negara yang memiliki angka prevalensi paling banyak sebesar 32,7%. Sedangkan di Indonesia memiliki angka prevalensi sebanyak 23,7%. Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2022, Kesehatan Jawa Tengah tahun 2022 menunjukkan jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 8.494.296 orang atau sebesar 29,3 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten pada tahun 2022 tercatat sebanyak 324.122 orang. Sedangkan di Puskesmas Kebondalem Lor, pengunjung penderita hipertensi menunjukkan jumlah sebanyak 6456 pada tahun 2023.

Hipertensi sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *the silent killer* karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi atau gejala (Suprayitno, 2019). Gejala hipertensi sebenarnya hampir sama dengan gejala penyakit lainnya, antara lain sakit kepala, jantung berdebar kencang, pernafasan terganggu saat melakukan aktifitas, mudah lelah, indra penglihatan kabur, wajah tampak memerah, dan vertigo (Nurmalita, 2019).

Untuk mengontrol tekanan darah perlu dilakukan penatalaksanaan farmakologi ataupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah untuk menekan faktor-faktor agresif dan memperkuat faktor-faktor defensif. Terapi non farmakologi adalah terapi yang dapat digunakan tanpa menggunakan obat-obatan. Beberapa terapi non farmakologi yang diberikan pada penderita hipertensi diantaranya adalah modifikasi diet, penurunan berat badan, aktivitas fisik atau olahraga, dan menjaga asupan garam yang berpengaruh dalam perjalanan hipertensi (Tim MGMP, 2015).

Salah satu upaya pemerintah untuk mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah melalui program CERDIK (Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin Olah raga Fisik, Diet kalori seimbang (Rendah Lemak, garam, tinggi serat), Istirahat yang cukup, Kendalikan Stress). Program ini menekankan pada aspek promotif dan preventif untuk mencegah kematian akibat penyakit tidak menular (Pambudi & Khusna, 2019). Namun sebagian masyarakat tampaknya belum menyadari besarnya masalah hipertensi dan risiko komplikasi berat yang menyertai. Hal ini dilihat dari prediksi yang didasarkan dari penambahan penduduk saat ini dan angka penderita hipertensi akan ada kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang dimana di tahun 200 terdapat sejumlah 639 juta kasus dan di tahun 2025 akan naik menjadi 1,15 milyar kasus utamanya di negara berkembang (Pambudi & Khusna, 2019).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan (Lay et al., 2020). Standar aktivitas fisik pada lansia hipertensi dapat dilakukan secara teratur minimal 30 menit dalam sehari untuk kesehatan jantung, paru-paru dan lainnya. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia pada kesehatan fisik dengan menurunkan tekanan darah lansia. Aktivitas fisik dapat membantu menguatkan jantung, jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah. Semakin ringan kerja jantung maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun. Sedangkan aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan masalah pada organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah (Hasanudin et al., 2018).

Manfaat aktivitas fisik antara lain dapat mengendalikan berat badan, tekanan darah kadar kolesterol, stress, menurunkan risiko tulang keropos (*osteoporosis*), mencegah penyakit diabetes mellitus, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh (Kusumo, 2020). Agar dapat terjadi penurunan tekanan darah, maka seluruh badan harus mengalami gerak sehingga aliran darah lancar dan tekanan darah akan menjadi normal. Oleh karena itu sebaiknya penderita hipertensi harus melakukan olahraga yang dapat memperlancar sirkulasi dan dilakukan secara rutin, selain itu juga harus selektif dan hati-hati memilih karena tidak semua jenis olahraga tepat bagi penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Iswahyuni (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Semakin aktif beraktivitas maka semakin normal tekanan darahnya baik pada hipertensi sistole maupun diastole, dan semakin tidak aktif beraktivitas maka semakin tinggi tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole. Menurut penelitian Hardati & Ahmad (2017) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kejadian hipertensi. Orang yang tidak bekerja mengalami persentase lebih besar untuk terkena hipertensi dan orang memiliki aktivitas fisik ringan berisiko 1,25 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas sedang atau berat.

Fenomena pola aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Puskesmas Kebondalem Lor mayoritas tergolong aktivitas fisik sedang seperti memasak, menonton tv, berjalan perlahan, dan membersihkan rumah. Ditambah dengan gaya hidup yang beberapa memilih menggunakan kendaraan transportasi seperti motor untuk menuju tempat meskipun jaraknya dekat supaya lebih praktis dan cepat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten pada 10 orang yang memiliki pendidikan terakhir tamatan SD (Sekolah Dasar) berjumlah 5 orang berjenis kelamin perempuan, tamatan SMP (Sekolah Menengah Pertama) berjumlah 4 orang berjenis kelamin perempuan dan 1 orang berjenis kelamin laki-laki. Dari 10 orang tersebut tercatat 4 orang memiliki hipertensi ringan, 3 orang lainnya memiliki hipertensi sedang, dan 3 orang lainnya memiliki hipertensi berat. Sebanyak 8 orang memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dan 2 orang lainnya sebagai pedagang.

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Diketahui bahwa *trend* penyakit tidak menular semakin meningkat setiap tahun. Salah satu yang termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yaitu hipertensi. Hipertensi biasa ditemukan pada kalangan usia lanjut dan kerap kali disebut sebagai *the silent killer* yang bisa menyebabkan kematian mendadak pada penderitanya. Maka dari itu perlu menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan upaya pencegahan supaya tidak mengalami penyakit hipertensi. Salah satunya dengan menghindari dan mengurangi faktor risiko hipertensi yang dapat diubah dalam kebiasaan sehari-hari seperti aktivitas fisik. Karena, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, dan menunjukkan gejala kekakuan pada pembuluh darah kemudian memunculkan masalah pada sistem kardiovaskular yang menjadi faktor risiko utama hipertensi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik (umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan) pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.
- c. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan medikal bedah sistem kardiovaskular tentang aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan data dasar bagi pelayanan kesehatan untuk membuat pengambilan kebijakan dan pengembangan penelitian, khususnya mengenai aktivitas fisik dan hipertensi.

b. Bagi Perawat

Melalui penelitian ini, perawat mampu memberikan intervensi keperawatan dengan tepat diantaranya edukasi penatalaksanaan hipertensi secara berkelanjutan mengenai manfaat aktivitas fisik dalam mencegah atau mengelola hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi terkait penatalaksanaan hipertensi sehingga masyarakat terutama di wilayah Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten mampu mengontrol tekanan darah untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kejadian hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan data dasar untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan hipertensi dan penatalaksanaan lain.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil	Perbedaan
1	Sri Sakinah, Jumiarsih Purnama, Nuraeni (2022)	Pengaruh Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Kestabilan Gula Darah	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik berjalan kaki terhadap kestabilan gula darah penyandang DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Tajuncu Kabupaten Soppeng.</p> <p>a. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif korelasional.</p> <p>b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan kadar gula darah pada semua penyandang diabetes yang dijadikan subjek setelah perlakuan. Berdasarkan uji Wilcoxon terbukti bahwa H_a diterima, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik berjalan kaki berpengaruh signifikan terhadap kestabilan gula darah penyandang diabetes mellitus.</p>	<p>a. Variabel terikat yang akan digunakan yaitu hipertensi.</p> <p>b. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).</p> <p>c. Metode yang akan digunakan adalah <i>purposive sampling</i>, menggunakan analisis <i>rank spearman</i>.</p> <p>d. Menggunakan alat ukur <i>sphygmomanoter</i> dan stetoskop.</p> <p>e. Lokasi dan waktu penelitian dimana penulis melakukan penelitian adalah di Puskesmas Kebondalem Lor.</p>
2	Muhamma d Yunus, I Wayan Chandra Aditya, Dwi Robbiardy Eksa (2021)	Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah	<p>Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020.</p> <p>a. Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>.</p> <p>b. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien yang berobat di Balai Pengobatan Puskesmas Haji Pemanggilan tahun 2020 dengan jumlah sampel yang terpilih sebanyak 268 pasien</p> <p>c. Teknik yang digunakan yaitu <i>simple random sampling</i>.</p>	<p>a. Variabel bebas yang akan digunakan yaitu aktivitas fisik.</p> <p>b. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).</p> <p>c. Metode yang akan digunakan adalah <i>purposive sampling</i> dan analisis <i>rank spearman</i>.</p> <p>d. Alat ukur yang akan digunakan <i>sphygmomanoter</i> dan stetoskop.</p> <p>e. Lokasi dan waktu penelitian dimana penulis melakukan</p>

			<p>d. Pengumpulan data menggunakan lembar <i>check-list</i> dan pengolahan data menggunakan analisis <i>chi square</i>.</p> <p>e. Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi usia terbanyak adalah 51-60 sebanyak 135 pasien (50,4%), distribusi frekuensi jenis kelamin wanita sebanyak 160 responden (59.7%) dan untuk pre hipertensi sebanyak 77 pasien (28,7%), hipertensi Stage I sebanyak 76 pasien (28,4%), dan hipertensi stage II sebanyak 22 pasien (8,2%). Ada hubungan usia dengan kejadian hipertensi dengan nilai p value= 0,000, namun jenis kelamin tidak berhubungan dengan nilai p value= 0,841.</p>	<p>penelitian adalah di Puskesmas Kebondalem Lor.</p>
3	Ikit Netra Wirakhmi, Iwan Purnawan (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari	<p>Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari.</p> <p>a. Metode penelitian ini menggunakan peneliian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan deskriptif korelatif.</p> <p>b. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tensimeter dan kuesioner Baecke untuk menghitung aktivitas fisik.</p> <p>c. Populasi penelitian ini berjumlah 105 responden, laki-laki sebanyak 38 dan Perempuan sebanyak 67 dengan usia antara 55 tahun - >90 tahun.</p> <p>d. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Gamma di dapatkan hasil p value = 0.142 yang menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi</p>	<p>a. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ).</p> <p>b. Metode <i>purposive sampling</i>, menggunakan analisis <i>rank spearman</i>.</p> <p>c. Lokasi dan waktu penelitian dimana penulis melakukan penelitian adalah di Puskesmas Kebondalem Lor.</p>

			pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari.	
4	Siti Nurhidayat i, Nova Bugis, Ezra M Siahaya (2021)	Hubungan Penyebab Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Pasanea Kecamatan Seram Utara Barat	<ul style="list-style-type: none"> a. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan cross sectional. b. Jumlah responden yang digunakan berjumlah 67, dengan memiliki Riwayat hipertensi. c. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukan H_0 diterima dengan nilai $\alpha > 0,05$ ($p = 0.260$) yang artinya tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi di Puskesmas Pasanea. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Variabel bebas yang akan digunakan yaitu aktivitas fisik. b. Metode yang akan digunakan adalah <i>purposive sampling</i>, menggunakan analisis <i>rank spearman</i>. c. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). d. Menggunakan alat ukur <i>sphygmomanoter</i> dan stetoskop. e. Lokasi dan waktu penelitian dimana penulis melakukan penelitian di Puskesmas Kebondalem Lor.