

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai kesejahteraan Lanjut Usia (Lansia), lansia didefinisikan sebagai kelompok individu yang berusia lebih dari 60 tahun dan berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupannya. Sepanjang siklus hidup manusia usia lansia paling rentan terkena berbagai penyakit. Pada usia lansia terjadi penurunan pada fungsi tubuh meliputi fisiologi, anatomi, dan biokimiawi yang dikenal sebagai proses degeneratif. Proses degeneratif ini dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit pada lansia terutama jika tubuh mengalami ketidakseimbangan (Kemenkes RI, 2016). Banyak penyakit yang menjadikan proses degeneratif sebagai salah satu faktor risiko salah satunya adalah penyakit pada sistem kardiovaskular. Pada proses penuaan, pembuluh darah mengalami perubahan elastisitas, penebalan dan kakunya katup jantung, serta fungsi jantung berkurang untuk memompa aliran darah. Penurunan berbagai fungsi sistem kardiovaskular tersebut berakibat terjadinya penurunan kontraksi dan volume darah, berkurangnya efektivitas pembuluh darah tepi untuk oksigenasi, hilangnya elastisitas pembuluh darah, serta berujung mengalami hipertensi dikarenakan peningkatan resistensi pada pembuluh darah (Aryatika *et al.*, 2021).

Hipertensi merupakan masalah utama dalam kesehatan masyarakat khususnya di Indonesia. Hipertensi kebanyakan tidak bergejala sehingga orang yang mengalami hipertensi tidak sadar akan kondisinya tersebut (Kemenkes RI,

2021). Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI) kejadian hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun masih tergolong tinggi yaitu sebesar 30,8 %, Di Bali sendiri prevalensi hipertensi masih cukup tinggi sebesar 29,97% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019). Di Kabupaten Buleleng, hipertensi menduduki urutan pertama dalam 10 besar penyakit pada tahun 2021 yang berjumlah 41.154 laporan kasus (Diskes Buleleng, 2022). Berdasarkan laporan SKI 2023 kejadian hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dan pengukuran tekanan darah banyak didapatkan pada lansia (60 tahun ke atas) dengan persentase 22,9 % dan 56,8 %.

Hipertensi adalah penyakit yang dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik yang rendah (Nasution *et al.*, 2024). Menurut data WHO seperempat dari populasi orang dewasa di dunia tidak cukup aktif dalam aktivitas fisiknya. Secara global, sekitar satu dari tiga wanita dan satu dari empat pria tidak melakukan cukup aktivitas fisik untuk mempertahankan kesehatan yang baik (WHO, 2022). Di Indonesia, persentase penduduk berusia di atas 10 tahun yang kurang aktif secara fisik mencapai 33,5% pada tahun 2018, menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 (Riskesdas RI, 2018). Berdasarkan data SKI 2023 prevalensi hipertensi lebih tinggi khususnya pada lansia yang kurang dibandingkan dengan responden yang aktif dalam beraktivitas.

Secara teori, aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah yang dimiliki seseorang. Orang yang jarang berolahraga biasanya memiliki frekuensi detak jantung yang lebih cepat. Denyut jantung yang lebih cepat menyebabkan tekanan yang lebih besar pada dinding arteri, meningkatkan resistensi perifer, dan pada akhirnya memicu peningkatan tekanan darah. (Harahap *et al.*, 2018). Individu

dengan aktivitas fisik rutin biasanya memiliki tekanan darah yang stabil dan cenderung normal (Iswahyuni, 2017). Aktivitas fisik menjadi modalitas yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan pada lansia untuk terhindar dari serangan berbagai penyakit salah satunya adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Beberapa penelitian sejalan dengan teori di atas yang menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (Nasution *et al.*, 2024). Namun beberapa penelitian yang lain berpendapat berbeda yaitu menyatakan bahwa tidak adanya korelasi ataupun pengaruh tingkat aktivitas fisik dengan hipertensi (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati adalah sebuah institusi yang memberikan perhatian serta layanan sosial kepada lansia yang kurang mendapatkan dukungan atau perhatian memadai dari keluarganya. Tempat ini berperan sebagai rumah sekaligus penyedia perawatan untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan kesejahteraan para lansia, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup mereka. Di lapangan banyak lansia yang dititipkan dengan kondisi kesehatan yang kurang baik ditambah lagi beberapa lansia yang dititipkan tidak bisa melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Hal ini tentunya akan berpengaruh kepada kesehatan lansia mengingat pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan khususnya untuk terhindar dari hipertensi. Selain itu berdasarkan data dari penelitian yang dilakukan sebelumnya terkait dengan “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi” menunjukkan prevalensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati hipertensi masih tinggi.

Demi memperkuat pernyataan di atas maka peneliti melakukan studi penelitian yang dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 melalui wawancara dengan

koordinator kesehatan. Hasil survei mendapatkan dari 49 orang lansia hampir 50% orang telah terdiagnosis hipertensi. Dari hasil wawancara mengenai program aktivitas fisik dikatakan bahwa setiap hari jumat diadakan kegiatan senam, namun kegiatan ini dirasa belum maksimal dikarenakan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut masih kurang dari 50%. Berdasarkan hal diatas maka peneliti tertarik dalam mencari tahu hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberi gambaran mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya untuk membantu masyarakat dalam meminimalkan dan mengurangi risiko terjadinya hipertensi, yang hingga kini masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun beberapa rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat aktivitas fisik lansia pada di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati?
2. Bagaimanakah prevalensi hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi, arah korelasi dan kekuatan korelasi aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun beberapa tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui karakteristik demografis jenis kelamin dan usia pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.
2. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati
3. Untuk mengetahui prevalensi hipertensi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati
4. Untuk menganalisis korelasi, arah korelasi dan kekuatan korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang memiliki topik serupa.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang memiliki topik serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini dibagi menjadi beberapa sasaran yaitu:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan penulis di bidang penelitian.

2. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai edukasi dan penambah informasi untuk masyarakat umum sehingga meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik agar masyarakat terhindar dari risiko hipertensi.

3. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program dan memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik serta upaya pencegahan hipertensi pada lanjut usia.

4. Bagi Pemerintah

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk pemerintah sebagai upaya memperbaiki layanan kesehatan utamanya dalam mengendalikan prevalensi hipertensi.