

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Proses menua merupakan proses bertambahnya usia pada seseorang. Lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan yang diakibatkan karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan (Eltrikanawati et al., 2020). Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, mental, spiritual dan psikososial. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh (Astari, 2014).

Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler. Menurut ilmu pengetahuan, lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. (Wulandari & Marlina, 2019). Tidak terkontrolnya tekanan darah dapat menyebabkan munculnya beberapa penyakit seperti penyakit hipertensi, stroke, penyakit jantung coroner, gangguan fungsi ginjal dan sebagainya (Makawekes et al., 2020).

Aktivitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan diastolic sebesar 7,5 mmHg. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi resiko berbagai kondisi dan penyakit termasuk penyakit kardiovaskuler.

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi penyebab kematian tertinggi dikaitkan dengan penyakit kardiovaskuler. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2013 bahwa kondisi hipertensi

diakui menjadi penyebab gangguan ginjal, kardiovaskular, dan stroke. 9,4 juta dari 1 miliar manusia telah dicatat kematian di seluruh dunia sebagai akibat masalah gangguan kardiovaskular (Rihiantoro & Widodo, 2018). Menurut data WHO tahun 2015, 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah pasien dengan kondisi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025, 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi (Soleha, 2019).

Menurut data Kementerian Kesehatan untuk tahun 2018, Indonesia mengalami pertumbuhan jumlah penderita hipertensi, yang merupakan prevalensi yang cukup tinggi. Dari tahun 2013 hingga 2018, terjadi peningkatan 34,1% pada jumlah orang dengan tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia, 60,3% lansia menderita hipertensi menjadikannya penyakit yang paling umum. Kasus hipertensi di Indonesia terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%), dan 65 tahun ke atas (63,2%) (Riskesdas, 2018). (Oktaviani et al., 2022)

Provinsi Jawa Timur menempati urutan keenam dalam daftar provinsi di Indonesia berdasarkan prevalensi hipertensi hasil wawancara pada usia 18 tahun pada tahun 2013. Jumlah pasien hipertensi terbanyak di Jawa Timur berada di kota Surabaya yaitu sebanyak 313.960 penduduk. Menurut diagnosis dokter, 62,63% penduduk berusia 55 sampai 75 tahun mengalami hipertensi (Rosyida et al., 2022).

Data Dinas Kesehatan Ponorogo tahun 2021 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Ponorogo terdapat 286.200 kasus hipertensi. Kejadian hipertensi

tertinggi di Kabupaten Ponorogo yaitu Kecamatan Ngrayun yaitu sebanyak 18.417 kasus. Sedangkan Kecamatan Balong menempati urutan ke 4 yaitu sebanyak 14.119 kasus (Dinkes Ponorogo, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong pada tanggal 19 November 2022. Berdasarkan dari 80 lansia yang hadir mengikuti posyandu, didapatkan data tekanan darah lansia yang mengalami tekanan darah rendah sebanyak 5 orang, tekanan darah normal sebanyak 34 orang dan tekanan darah tinggi sebanyak 41 orang.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain usia, ras, jenis kelamin, keturunan, stress, kurang aktivitas fisik, merokok, dan obesitas (Widiharti et al., 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah kurangnya aktifitas fisik. WHO menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan sebuah faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Pada lansia terjadi proses penuaan yang mengakibatkan lansia mengalami penurunan pada jaringan, organ dan sistem tubuh (Purnama & Suhada, 2019). Secara fisiologis sistem tubuh diantaranya sistem muskulokeletal, sistem kardiovaskuler, sistem saraf dan sistem respirasi pada lansia akan mengalami penurunan. Pada sistem muskulokeletal terjadi penurunan fleksibilitas otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, berkurangnya kepadatan pada tulang dan penurunan kekuatan otot yang mengakibatkan lansia mengalami penurunan untuk melakukan aktivitas fisik (Ivanali et al., 2021)

Aktivitas fisik sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta pemeliharaan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Lestari et al., 2020). Aktivitas fisik mempunyai banyak sekali manfaat. Manfaat dari aktivitas fisik antara lain kemampuannya untuk menurunkan tekanan darah dan risiko hipertensi, menjaga tekanan darah dalam kisaran normal, meningkatkan aliran darah jantung, meningkatkan fungsi jantung, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Solusinya pada lansia karena terjadi perubahan pada sistem muskulokeletal seperti penurunan kekuatan otot, berkurangnya kepadatan tulang, penurunan fleksibilitas otot dan sendi maka akan menyebabkan pembatasan aktivitas pada lansia. Untuk menjaga agar lansia tetap sehat dan bugar diharapkan lansia untuk tetap beraktivitas sesuai dengan kemampuan ototnya. Aktivitas fisik yang baik, teratur, benar dan teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Lansia di Posyandu Lansia di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

### **1.3.1 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik di posyandu lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tekanan darah di posyandu lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah di posyandu lansia Desa Bulak Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dibidang gerontic terutama yang terkait dengan masalah aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi IPTEK

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang telah didapat dan dapat sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya khusus

mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

## 2. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Sebagai tempat informasi agar memberikan perhatian terhadap mahasiswa dalam keperawatan gerontik terutama dalam aktivitas fisik lansia dan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa melalui seminar, workshop dan lainnya yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik maupun tekanan darah pada lansia.

## 3. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi tugas akhir penelitian sebagai syarat kelulusan sarjana keperawatan, mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama menjalani Pendidikan keperawatan di fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, serta menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan peneliti.

### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Ellis Makawekes, Levi Suling, dan Vandri Kallo yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-74 Tahun” pada tahun 2020. Metode yang dilakukan adalah survey cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang lansia di Desa Taloarane. Analisa data menggunakan Wilcoxon. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan p-value = 0,000 yang kurang dari nilai signifikan 0,005. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di desa Taloarane.



Persamaan : variabel independent, variabel dependen. Perbedaan : Metode penelitian pada penelitian diatas menggunakan metode survey cross sectional sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode korelasi. (Makawekes et al., 2020)

2. Penelitian oleh Muhammad Nurman dan Annisa Suardi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur” pada tahun 2018. Metode penelitian menggunakan survey analitik dengan rancangan cross sectional. Teknik sampling menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan Physical Activity Ratio (PAR). Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan p value 0,0001. Persamaan : Variabel independent dan variabel dependent. Perbedaan : Metode penelitian diatas menggunakan survey analitik sedangkan pada penelitian ini menggunakan korelasi. Sampling diatas menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian diatas menggunakan PAR sedangkan penelitian ini menggunakan IPAQ (Muhammad Nurma, 2018).
3. Penelitian oleh Marina Mila, Anida dan Yuli Ernawati yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Dusun Miri Desa Sriharjo Imogiri Bantul Yogyakarta” pada tahun 2016. Metode penelitian menggunakan survey observasional dengan pendekatan cross sectional analisis data menggunakan uji Fisher exact. Hasil nilai p value kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di dusun Miri, Sriharjo, Imogiri,

Bantul. Kesimpulan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di dusun Miri, desa Sriharjo, Imogiri, Bantul, Yogyakarta. Persamaan : Variabel Independen dan variabel dependen. Perbedaan : Metode penelitian, Instrumen penelitian, teknik sampling (Marina Mila, 2016).

