

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu langkah penting dalam kesehatan masyarakat adalah meningkatkan angka harapan hidup. Semakin tinggi rata-rata harapan hidup, semakin besar pula populasi lansia. Indonesia tergolong dalam kelompok *Age Infrastructure* yang diidentifikasi oleh *United Nations Children's Fund* (UNICEF). Indonesia dari tahun 1990 hingga 2025, pertumbuhan jumlah lansia di perkirakan menjadi yang tercepat di dunia (Freddy dkk., 2021). Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS tahun 2023), satu dari lima warga Indonesia tergolong lansia. Data BPS juga menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia, mencapai 10% dari total populasi, atau sekitar 25,66 juta jiwa di Indonesia. Indonesia saat ini telah berada pada struktur penduduk tua (*ageing population*), bahkan Indonesia sudah memasuki *ageing population* sejak tahun 2021. Persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen.

Seiring meningkatnya harapan hidup, risiko kesehatan pada lansia juga turut bertambah. Lansia lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ dan keterbatasan aktivitas tubuh (Novitasari&Aisyah, 2023). Perubahan tersebut berdampak pada penurunan kondisi fisik, sehingga meningkatkan risiko lansia terhadap berbagai penyakit (Akbar et al., 2020). Aktivitas fisik berat berdampak pada tingginya tekanan darah pada lansia karena tubuh mereka mengalami penurunan fungsi fisiologis

seiring bertambahnya usia, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan kapasitas jantung, dan perubahan fungsi sistem saraf otonom. Saat lansia melakukan aktivitas fisik yang berat, tubuh mereka membutuhkan lebih banyak oksigen dan nutrisi, sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat dan lebih cepat. Akibatnya, tekanan darah meningkat secara signifikan, dan pada lansia, kemampuan tubuh untuk mengatur peningkatan ini sudah menurun, sehingga risiko hipertensi atau lonjakan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Selain itu, aktivitas fisik berat dapat menyebabkan stres oksidatif dan peradangan sementara, yang juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, khususnya jika aktivitas tersebut tidak dilakukan secara teratur atau melebihi kapasitas fisik lansia. Seals, D. R., & Justice, J. N. (2019).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan energi untuk mendukung kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat signifikan, terutama bagi lansia. Individu yang minim melakukan aktivitas fisik memiliki risiko kematian 20 hingga 30 persen lebih tinggi dibandingkan mereka yang rutin berolahraga selama setidaknya 150 menit per minggu. Aktivitas fisik yang teratur juga berperan dalam memperkuat otot, mencegah insiden jatuh, serta memperbaiki kesehatan dan kemampuan lansia untuk tetap mandiri (Ikhsan, 2020).

Penyakit degeneratif menjadi salah satu penyebab utama kematian pada lansia. Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit kronis, dengan hipertensi sebagai salah satu jenis yang sering terjadi tanpa menunjukkan gejala pada lansia

(Ariyanti et al., 2020). Berdasarkan data (WHO tahun 2023), sekitar 26,4% populasi lansia di dunia mengalami penyakit degeneratif. Prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 32,5% dan diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Indonesia dari persentase lansia menurut umur, pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 18,45%, lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 63,59%, lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 27,76%, lansia tua (>80 tahun) sebanyak 8,65% (Badan Pusat Statistik, 2023). Seseorang dianggap menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik atau diastolik mencapai 140 mmHg atau lebih. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk yang berada di sekitar jantung. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri kehilangan elastisitas dan menjadi lebih kaku. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat. Kondisi ini sering dikaitkan dengan berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, angina, dan penyakit pembuluh darah perifer (Kemenkes RI, 2023).

Faktor risiko hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, yang semuanya dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang sulit dikendalikan. Namun, beberapa penyebab hipertensi dapat dicegah, seperti obesitas, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, asupan garam berlebih, serta gaya hidup yang kurang aktif (Kemenkes RI, 2023). Pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan menerapkan perubahan gaya hidup, termasuk rutin beraktivitas fisik. Pemerintah telah meluncurkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai upaya untuk mengendalikan

hipertensi. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan guna mencegah penyakit secara preventif.

Saat ini, Kementerian Kesehatan RI menjalankan program pemberdayaan masyarakat yang mencakup enam kegiatan utama: peningkatan aktivitas fisik, penerapan kebersihan dan pola hidup sehat, deteksi dini serta pencegahan penyakit, pengelolaan lingkungan yang lebih baik, dan penguatan pendidikan tentang hidup sehat (Hapsari & Yufiana, 2023). Jawa tengah dari persentase lansia menurut provinsi dan kelompok umur, lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 59,82%, lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 29,64%, lansia tua (>80 tahun) sebanyak 10,5% (Badan Pusat Statistik, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2023, prevalensi di perkotaan sedikit lebih rendah (38,18%) dibandingkan dengan perdesaan (40,39%). Sedangkan pada wilayah Kabupaten Brebes kasus hipertensi menempati urutan ke-4 dari 35 Kabupaten/Kota yang ada di wilayah Jawa Tengah yaitu sebesar 3.145 atau 43,73%.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2022) juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah pedesaan memiliki aktivitas fisik berat, mencapai 60%, sementara kategori sedang dan ringan berada di angka yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kondisi sosial budaya masyarakat yang cenderung masih mengandalkan aktivitas fisik dalam keseharian, baik untuk kegiatan ekonomi maupun aktivitas rumah tangga.

Studi pendahuluan yang di lakukan pada 25 januari 2025 terdapat 274 lansia penderita hipertensi dari data Desa Slati dengan hipertensi derajat 1

sebanyak 84 lansia, hipertensi derajat 2 sebanyak 85 lansia, hipertensi derajat 3 sebanyak 105 lansia. Kemudian mengikuti kegiatan posbindu dengan membantu para kader desa dengan mengukur tekanan darah pada lansia yang hadir di posbindu Desa Slatri, dan menanyakan beberapa pertanyaan aktivitas kepada 15 lansia di Desa Slatri Kabupaten Brebes seperti pertanyaan aktivitas saat bekerja/pekerjaan rumah tangga seperti “Apakah bapak/ibu menyiram tanaman setiap pagi atau sore hari?” dan “Apakah bapak/ibu menjemur pakaian?”, aktivitas berpindah dari satu tempat ke tempat lain “Apakah bapak/ibu lebih suka menggunakan sepeda motor Ketika pergi ke suatu tempat?” dan “Apakah bapak/ibu mengunjungi tetangga/kerabat dari rumah dengan jalan kaki?”, aktivitas waktu senggang/rekreasi “Apakah bapak/ibu lebih menggondong/bermain dengan cucu ketika waktu senggang?” dan “Apakah bapak/ibu lebih banyak menghabiskan waktu dengan beraktivitas atau lebih banyak duduk dan berbaring dirumah”, dari 15 lansia terdapat 9 lansia aktif beraktivitas fisik, sementara 6 lainnya kurang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan fenomena di atas, bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Slatri?”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Slatri?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia yang tinggal di Desa Slatri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia di Desa Slatri.
- b. Mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di Desa Slatri.
- c. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Slatri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dalam praktik keperawatan, khususnya sebagai referensi untuk memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dan optimal kepada lansia, dengan menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga tekanan darah tetap stabil.

1.4.3 Manfaat Praktis

- a. Bagi Tempat Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat mengetahui seberapa banyak penderita hipertensi yang diakibatkan oleh aktivitas fisik kategori

berat dan dapat dijadikan informasi terbaru untuk posbindu tersebut serta bermanfaat bagi posbindu .

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi informasi atau arahan bagi masyarakat atau keluarga yang memiliki penyakit hipertensi mengenai keterkaitan hubungan antara kegiatan fisik dalam kehidupan sehari – hari dengan kejadian hipertensi sehingga individu yang menderita dapat menyesuaikan upaya tersebut untuk mengendalikan tekanan darah penderita dengan berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan.

c. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan menjadi referensi tambahan atau bahan bacaan di perpustakaan ITEKES Mahardika Cirebon dan menjadi acuan bagi mahasiswa keperawatan terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi, serta dapat dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Lansia

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman kepada lansia dan keluarga bahwa melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh D Oktaviana tahun 2024, dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallasang Kabupaten Takalar”. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk melakukan analisis deskriptif dan menggunakan kuesioner IPAQ, yang merupakan kuesioner global yang terdiri dari 7 pertanyaan, digunakan untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Data di uji dengan *uji chi-square*. Hasil dari penelitian di dapatkan dari lima puluh orang yang di survei di Puskesmas Pattallasang Kabupaten Takalar, di temukan bahwa dua puluh dua dari mereka yang menjawab 22% responden memiliki aktivitas fisik yang berat dengan aktivitas fisik sedang, dan 28% memiliki aktivitas fisik yang ringan tidak hipertensi dengan aktivitas fisik sedang yang tidak hipertensi, masing-masing. Di Puskesmas Pattallasang di Kabupaten Takalar, ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dan insiden hipertensi dengan nilai probabilitas ($p=0,000$), yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak jika nilai ($p=0,000$) \leq α 0,05. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu berfokus pada aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi. Menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan menggunakan deskriptif korelasi. menggunakan *uji chi-square*.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner IPAQ.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al., tahun 2023, dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga”. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif, dengan teknik *purposive sampling* dan

Penelitian menggunakan *uji chi-square* dengan menggunakan kuesioner PASE. Di Puskesmas Simpang Tiga ditemukan aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga sebagian besar tergolong dalam kategori berat dimana dengan peresentase (45,6%).

Persamaan dengan penelitian ini yaitu berfokus pada aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi, menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan kuesioner PASE. Penelitian menggunakan *uji chi-square*.

Perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian dengan teknik purposive sampling.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azkia tahun (2024), dengan “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul” Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Menggunakan teknik *simple random sampling* dan Penelitian menggunakan uji *Kendalls Tau-b* dan *regresi linier berganda*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pola makan kurang baik 38 responden (46,3%) aktivitas fisik berat sebanyak 55 responden (67,1%) dan kejadian hipertensi sebanyak 65 responden (79,3%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik dapat memengaruhi kejadian hipertensi.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu berfokus pada aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi, menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. menggunakan desain deskriptif korelasi. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling*.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu . menggunakan *uji Kendalls Tau-b dan regresi linier berganda*.

4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jasmin et al., 2021, dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan studi observasional deskriptif ,

teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Berdasarkan hasil penelitian didapat sebanyak 73.4% lansia dengan aktivitas fisik yang berat mengalami hipertensi sedangkan lansia dengan aktivitas fisik yang baik mengalami hipertensi sebanyak 29%. Dari hasil *uji Chi-Square* didapatkan nilai ($p\text{-value} = 0.000$) < 0.05 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia yang berkunjung ke Puskesmas Pancasan. Dari hasil penelitian tersebut pula didapatkan nilai $OR = 6.758$ (95% $CI: 2.605\text{--}17.53$) yang berarti lansia dengan aktivitas fisik yang kurang berpotensi 6.758 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik yang baik.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu berfokus pada aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan pendekatan *cross sectional*. Menggunakan *Uji Chi Square*.

Perbedaan pada penelitian ini adalah instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) .