

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (WHO, 2019). Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan kondisi/keadaan kronis yang ditandai dengan dinding pembuluh darah arteri yang mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini mengakibatkan jantung melalui pembuluh darah harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh yang berakibat terganggunya aliran darah pada tubuh, merusak pembuluh darah, dan dapat mengakibatkan penyakit degeneratif dan komplikasi seperti jantung koroner, gagal jantung kongestif, gagal ginjal, stroke, hingga terjadi kematian (Sari, 2017).

Penyakit hipertensi dapat menyerang siapapun, baik orang dewasa atau lanjut usia. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk usia, jenis kelamin, keturunan, dan gaya hidup seperti merokok, minum alkohol, stress, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi natrium berlebih, serta obesitas (Astuti, 2021). Aktivitas fisik menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup dapat memperkuat jantung untuk memompa darah lebih baik tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar. Dengan begitu kerja jantung di pembuluh

darah arteri akan semakin ringan sehingga tekanan darah mengalami penurunan (Astuti, 2021).

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun secara mental. Kemunculan penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes melitus, katarak, hingga stroke juga sering terjadi seiring bertambahnya usia, dimana munculnya penyakit-penyakit degeneratif tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Kartika, et al, 2021). Hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh kemunduran fungsi kerja tubuh. Seiring bertambahnya usia fungsi kerja tubuh juga ikut mengalami kemunduran mulai dari penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nurarif, dkk., 2016).

Berdasarkan data (WHO, 2021), hipertensi pada usia dewasa sampai dengan lansia yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mencapai 1,28 milyar orang dan 46% diantaranya tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada tahun 2022 sebesar 30,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 30,8% (Kemenkes, 2023). Sedangkan prevalensi hipertensi di Kota Cirebon pada tahun 2024 mencapai

90.893 kasus atau sekitar 25,63% (Dinas Kesehatan Kota Cirebon, 2024). Puskesmas kesambi menempati urutan ketiga dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kota Cirebon dan penyakit hipertensi sendiri berada pada peringkat pertama dalam sepuluh besar penyakit dengan jumlah penderita mencapai 784 (35,6%) (Laporan Bulanan PPTM Puskesmas Kesambi, 2022).

Melalui Puskesmas, pemerintah telah mengembangkan berbagai program untuk menurunkan prevalensi hipertensi khususnya pada lansia mengingat tingginya prevalensi penyakit ini serta dampaknya terhadap kesehatan. Beberapa program kesehatan yang dilakukan di Puskesmas Kesambi yaitu pelaksanaan kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) rutin setiap bulan, pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), penyuluhan di dalam gedung, skrining penyakit stroke untuk penderita hipertensi di atas usia 40 tahun dengan pemeriksaan laboratorium berupa pemeriksaan profil lipid, serta program-program lainnya.

Berdasarkan permasalahan atau fenomena hipertensi di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik

Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon.
- b. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan referensi ilmiah tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

- b. Mendukung pengembangan ilmu kesehatan masyarakat terkait pencegahan hipertensi melalui pendekatan gaya hidup sehat, sehingga dapat menjadi dasar bagi penelitian serupa di masa mendatang.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa :

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia dan keluarga mengenai pentingnya menjaga pola aktivitas fisik yang sehat sebagai upaya untuk mencegah hipertensi.

- b. Bagi Instansi ITEKES Mahardika :

Diharapkan menambah referensi dan pertimbangan dalam penerapan ilmu di Instansi terkait aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi.

- c. Bagi Puskesmas Kesambi :

Diharapkan menambah kumpulan penelitian dan dapat dijadikan sebagai masukan bagi Puskesmas Kesambi mengenai informasi terkait aktivitas fisik serta hubungannya kejadian hipertensi untuk mengontrol tekanan darah pada lansia.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel faktor risiko lain yang berkaitan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Adapun penelitian terdahulu yang dimaksud yaitu :

1. Penelitian Indrawati, Nopriyanti, A., dkk (2022) “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022”.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 82 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data diambil dengan menggunakan kuesioner lalu dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. Setelah dianalisis, didapatkan *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ), artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia usia 60-69 tahun di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, pendekatan *cross sectional* yang digunakan, serta instrumen penelitian berupa kuesioner. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah sampel dan teknik sampling yang digunakan serta waktu dan tempat penelitiannya.

2. Penelitian Morika, D. H., Nur, A., dkk (2020) “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia”.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 56 orang yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuesioner lalu dianalisis menggunakan uji *Spearman*. Setelah dianalisis, didapatkan p-value 0,000 ( $<0,05$ ), artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Lolo.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, pendekatan *cross sectional* yang digunakan, dan instrumen penelitian berupa kuesioner. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel independen, jumlah sampel, teknik sampling yang digunakan, serta waktu dan tempat penelitiannya.

3. Penelitian Suryani, N., Noviana, dkk (2020) “Hubungan Status Nutrisi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, Dengan Hipertensi”.

Penelitian ini berupa survei analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 63 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuisioner lalu dianalisis menggunakan *Spearman*. Setelah dianalisis dengan menggunakan *Spearman*., dari 45 responden diantaranya 44,4% (20 responden) adalah laki-laki dan 55,6% (25 responden) adalah perempuan. Yang memiliki tingkat hipertensi ringan 34 responden (75,6%) dan hipertensi berat 11 responden (24,4%). 18

responden (40%) tidak melakukan olahraga, 27 responden (60%) melakukan aktivitas olahraga.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, pendekatan *cross sectional*, analisis penelitian, teknik analisis, dan instrumen penelitiannya yang berupa kuisisioner. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel independen, jumlah sampel, serta waktu dan tempat penelitiannya.

4. Penelitian Gusnilawati, Buston, E. (2016) “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi”.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 97 orang yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuisisioner lalu dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Setelah dianalisis dengan uji *Chi-Square*, didapatkan nilai  $p = 0,00 (<0,05)$  yang berarti ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada pendekatan *cross sectional*, analisis penelitian, teknik analisis, dan instrumen penelitiannya yang berupa kuisisioner. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, jumlah sampel, teknik sampling yang digunakan, serta waktu dan tempat penelitiannya.