

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat dan masalah epidemiologi yang penting di seluruh dunia. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi yang sering disebut sebagai *Silent killer* (pembunuh terselubung) (Santoso, 2010). Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik yang berdampak pada penurunan aktifitas fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Hal inilah yang menyebabkan lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Setiawan, G. W., Wungouw et al., 2013).

Menurut (Triyanto, 2014) Meningkatnya prevalensi hipertensi dikaitkan dengan pertumbuhan penduduk, penuaan dan faktor risiko perilaku, seperti kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan dan stress yang terus-menerus. Aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan

darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Harahap et al., 2018).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018 penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia Tenggara, kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Angka ini meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi masyarakat Indonesia yaitu sebesar 25,8%. Begitupun di Provinsi Jawa Timur angka prevalensi hipertensi juga mengalami kenaikan sebesar 36.3% ditahun 2018 dibanding tahun 2013 yaitu sebesar 26.2%. Di kabupaten Mojokerto angka cakupan hipertensi sebesar 44,5%. Sedangkan di Kecamatan Dawarblandong lansia yang mengalami risiko tinggi dengan hipertensi sebanyak 2.505 orang. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2021 melalui data sekunder bahwa jumlah lansia di Kecamatan Dawarblandong sebanyak 5.674 jiwa yang terdiri dari 2.640 Laki-laki, dan 3.034 Perempuan. Lansia yang mengalami resiko tinggi dengan hipertensi sebanyak 2.505 orang. Berdasarkan data yang diperoleh dari Posyandu Lansia Seger Waras Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto Jumlah lansia di Desa Madureso sebanyak 315 jiwa pada tahun 2021. Sedangkan yang menderita hipertensi sebanyak 89 orang pada tahun

2019, tahun selanjutnya mengalami penambahan sebanyak 117 orang yang mengalami hipertensi dan pada tahun 2021 sebanyak 141 orang. Dari tiga (3) Dusun yang ada di Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto, jumlah lansia terbanyak yang menderita hipertensi adalah Dusun Gogor sebanyak 55 Orang, selanjutnya Dusun Madureso sebanyak 48 orang, dan yang terakhir adalah Dusun Guyangan sebanyak 38 orang.

Hasil observasi pada 15 orang lansia yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah saat Posyandu Lansia di Desa madureso, didapatkan 10 orang mengalami hipertensi. 2 orang diantaranya berusia 48 tahun mengalami hipertensi ringan, 5 orang berusia diatas 50 tahun mengalami hipertensi sedang, dan 3 orang berusia diatas 60 tahun mengalami hipertensi berat. Dari hasil wawancara pada 10 lansia yang mengalami hipertensi derajat ringan sampai berat mengatakan bahwa diusianya yang menua aktifitasnya tidak seperti dulu lagi mereka mengatakan jarang berolah raga, aktifitasnya sehari-hari lebih banyak menganggur dirumah dan menonton tv.

Dampak hipertensi bisa menyebabkan penyakit yang lebih serius. Komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi diantaranya penyakit jantung dan pembuluh darah seperti jantung koroner, pembesaran jantung sebelah kiri, serangan jantung, gagal jantung, stroke, demensia (demensia vaskular), penyakit ginjal kronis dan gagal ginjal serta dapat menyebabkan disfungsi seksual (Asni Harismi, 2019).

Hasil penelitian Dhanika Nadya Novembriani (2017) menunjukkan bahwa dari 54 responden hampir seluruhnya 75,9% memiliki aktivitas fisik

ringan dan sebagian besar 59,3% mengalami hipertensi. Dari uji Chi Square didapatkan p value $0,024 < \alpha (0,05)$ dengan OR = 4,846 ; CI 95% = 1,258-18,676 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Dalam jurnal (Singh et al., 2011) yang berjudul *Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India* mengemukakan Penelitian epidemiologi membuktikan bahwa 15-20% dari risiko secara keseluruhan untuk penyakit tidak menular salah satunya hipertensi disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik.

Menurut jurnal (Hardati et al., 2017) yang berjudul *Physical activity and hypertension incidence among workers: analysis of basic health survey 2013* mengatakan bahwa Aktivitas fisik memengaruhi kejadian hipertensi pada pekerja dengan OR sebesar 1,25 (CI 95%: 1,21-1,28) aktivitas fisik dengan melibatkan variabel luar menjadi 1,16 (CI 95%: 1,13-1,19).

Sedangkan hasil penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro menyimpulkan responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang cenderung lebih besar berisiko terkena hipertensi begitu sebaliknya responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung lebih sedikit berisiko terkena hipertensi. (Karim, 2018). Hasil penelitian (Lay et al., 2020) hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di puskesmas bakunase dengan analisis data menggunakan uji *spearman* menunjukkan ada

hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunase Kupang, semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi tekanan darah.

Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan ialah melakukan aktifitas fisik atau Olahraga secara teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, seperti berjalan kaki, atau aerobik bisa menjadi komponen kunci dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Kesimpulan utamanya adalah seseorang yang memiliki aktifitas tinggi memiliki tekanan darah lebih rendah daripada mereka yang tidak banyak bergerak/ tidak melakukan aktifitas tinggi. Di sisi lain, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran yang rendah menyebabkan tingkat tekanan darah yang lebih tinggi dan peningkatan insiden hipertensi. (Simopoulos, 2005)

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adakah Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah yaitu: “adakah Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.
2. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.
3. Mengetahui Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam melayani klien dan membuat program-

program yang dapat mempertahankan kesehatan lansia, serta menginformasikan pentingnya menjaga kebiasaan hidup sehat agar bisa mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

B. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah kepustakaan khususnya tentang Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto dan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan dan sedang praktek keperawatan komunitas.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

