

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia jumlah lanjut usia (lansia) juga akan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan berada pada fase akhir kehidupan. Penuaan merupakan proses alamiah yang ditandai dengan kemunduran fungsi organ tubuh akibat penurunan kemampuan regenerasi sel. Penurunan ini menyebabkan berkurangnya daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit kronis termasuk gangguan kardiovaskular. Salah satu kondisi paling umum yang terjadi pada kelompok lansia adalah hipertensi (Yulianti & Aminah, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi peningkatan tekanan darah secara persisten di atas batas normal yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Sumarta, 2020). Berdasarkan tingkat keparahannya hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi hipertensi derajat 1 (≥ 120 -139/81-89 mmHg), hipertensi derajat 2 ($\geq 140/90$ mmHg), hipertensi urgensi ($>180/120$ mmHg) (American Heart Association, 2017).

Hipertensi juga dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering kali tidak menunjukkan gejala spesifik namun dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, hingga kematian mendadak (Eliani et al, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) Prevalensi hipertensi di dunia sekitar 972 juta orang atau 26.4% yang mengalami hipertensi dan diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 29.2% ditahun 2030. Dari 972 juta penderita hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara berkembang.

Berdasarkan data **Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023** prevalensi hipertensi pada **penduduk usia ≥ 60 tahun mencapai lebih dari 60%** berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia di Indonesia mengalami tekanan darah tinggi, baik yang terdiagnosis maupun yang belum menyadarinya. Namun, hanya sebagian kecil yang telah mendapatkan diagnosis medis dan penanganan yang tepat, yaitu sekitar 23,6%, sementara sisanya belum tertangani secara optimal.

Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat yaitu serkitar 25.16% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Sumatera Barat menjadi salah satu wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi sebesar 44.330 kasus angka ini menunjukkan perlunya perhatian serius dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi (Irma & Antara, 2021).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan bahkan kematian jika tidak dikendalikan dengan baik. Gejala-gejala yang mungkin muncul seperti sakit kepala, rasa berat di tengkuk, vertigo, jantung berdebar, kelelahan, dan penglihatan kabur. Beberapa faktor risiko hipertensi yaitu usia, obesitas, konsumsi garam berlebih, stres,

riwayat keluarga, kebiasaan merokok, dan kurangnya melakukan aktivitas fisik (Zhou et al, 2022).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko hipertensi yang memiliki peran penting dalam mencegah dan mengontrol tekanan darah termasuk pada lansia. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kapasitas jantung dan paru, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan stres. Aktivitas fisik secara konsisten juga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia (Patel et al, 2022).

Secara fisiologis aktivitas fisik membantu menjaga keseimbangan sistem saraf otonom dan meningkatkan fungsi endotel yang berperan dalam mengatur tekanan darah melalui pelepasan oksida nitrat yang bersifat vasodilator. Aktivitas fisik juga mengurangi tekanan darah dengan menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Oleh karena itu, aktivitas fisik merupakan salah satu pengobatan non-farmakologis yang sangat disarankan dalam pengendalian hipertensi pada lansia (Zhou et al, 2022).

Meskipun manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan telah banyak diketahui terutama dalam pengelolaan hipertensi. Namun kenyataannya sebagian besar lansia masih tidak cukup aktif secara fisik karena minat dan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik cenderung rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial, keterbatasan mobilitas, kurangnya motivasi, serta minimnya dukungan keluarga dan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik lansia (Fitriyani et al, 2020).

Menurut Kementerian kesehatan RI, sekitar 26,1% penduduk Indonesia termasuk dalam kategori kurang aktif secara fisik. Data ini menunjukkan bahwa satu dari empat orang Indonesia tidak mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Kondisi ini berdampak serius terhadap peningkatan angka kejadian penyakit tidak menular seperti hipertensi terutama pada kelompok usia lanjut yang cenderung lebih pasif (Kemenkes RI, 2024).

Kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan meningkatnya risiko hipertensi dan komplikasi kardiovaskular lainnya. Terutama pada lansia, aktivitas fisik juga dapat memperbaiki elastisitas pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara signifikan. Namun masih banyak lansia yang mengalami keterbatasan fisik atau motivasi rendah untuk melakukan aktivitas fisik (Nugroho et al, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan (Eliani et al, 2022) dengan judul “Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur” menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada pra lansia dan lansia di Puskesmas I Denpasar Timur dengan hasil koefisien korelasi yang adalah -0,489 menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Uswatun Chasanah & Sugiman, 2022) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta” berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh hasil $p\text{ value} = 0,029 < 0,05$, yang berarti terdapat

hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah.

Hasil penelitian oleh (Ratulangi, 2020) dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah aktivitas fisik ($p=0,000$) dengan hasil tensi pada lansia di desa Taloarane. Penelitian (Lay, 2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara hipertensi dan aktivitas fisik pada wanita pra lansia di puskesmas Bakunase Kupang ($p=0,024$).

Berdasarkan data survey awal peneliti pada tanggal 22 februari 2025, di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin terdapat 110 orang lansia yang mengalami hipertensi dan terdiri dari 13 wisma. Dari hasil wawancara tentang aktivitas fisik dan observasi tekanan darah pada 10 orang lansia di dapatkan hasil bahwa terdapat 7 lansia mengalami hipertensi dengan aktivitas kurang seperti jarang melakukan aktivitas fisik senam, lari pagi dan berjalan-jalan diluar rumah dan 3 tidak mengalami hipertensi dengan aktivitas fisik baik seperti sering melakukan olahraga seperti senam, menyapu rumah, mengangkat barang dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan-jalan diluar rumah.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka peneliti melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi Aktivitas Fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
- c. Diketahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat teoritis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam ilmu keperawatan serta mengaplikasikan ilmu yang diperoleh khususnya tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal dan pembanding untuk penelitian berikutnya terkait dengan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sebagai acuan dan tolak ukur bagi tempat penelitian terkait tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi, bahan bacaan dan masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan khususnya tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025. Dimana Variabel independen adalah (Aktivitas Fisik) dan Variabel dependen adalah (Kejadian Hipertensi). Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Maret s/d Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang berjumlah 110 orang dan sampel pada penelitian ini yaitu 52 orang dengan Teknik pengambilan sampel *Simple random sampling*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik *Chi Square*.