BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dan umumnya tidak disebabkan oleh infeksi seperti virus, bakteri, atau vektor, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor perilaku dan gaya hidup. Saat ini, masalah kesehatan di masyarakat mengalami pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian pada berbagai kelompok umur, salah satu diantaranya adalah hipertensi. Oleh karena itu, pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui upaya pencegahan dan deteksi dini sangat penting dilakukan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan Data *World Health Organization* (WHO) 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dengan dua pertiga diantaranya tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. 44% orang dewasa tidak menyadari hipertensi, 44% orang dewasa didiagnosis hipertensi dan diobati, dan 23% orang dewasa berhasil mengendaliakan kondisi hipertensi (WHO, 2025).

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi ketika tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat secara persisten, yaitu dengan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg, yang dikonfirmasi melalui pengukuran pada dua hari yang berbeda. Kondisi

ini merupakan masalah kesehatan serius karena meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan kerusakan organ lainnya (WHO, 2025).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di negara berkembang termasuk Indonesia, dengan prevalensi mencapai 30,8% atau diperkirakan lebih dari 70 juta penduduk menderita hipertensi. Jika dilihat berdasarkan kelompok umur, prevalensi hipertensi menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 27,2% pada usia 35–44 tahun, 39,1% pada usia 45–54 tahun, 49,5% pada usia 55–64 tahun, 57,8% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 64,0% pada usia ≥75 tahun. Data ini menunjukkan bahwa kelompok lansia memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami hipertensi. Selain itu, jika dibandingkan dengan data sebelumnya, terjadi peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia. Prevalensi nasional mencapai 34,11%, dengan prevalensi di Provinsi Sumatera Barat sebesar 25,1% dan Kota Padang sebesar 21,7%. Berdasarkan kelompok umur, hipertensi juga lebih banyak terjadi pada kelompok usia yang lebih tua, terutama pada usia 55–64 tahun yang memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (SKI, 2023).

Menurut Kemenkes RI (2018) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor resiko yang tidak dapat diubah itu seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga. Selain itu terdapat faktor resiko yang

dapat diubah seperti diet, kurang aktivitas fisik, tingkat stress, merokok, obesitas, konsumsi alkohol (Oktaviani, Prastia, & Dwimawati, 2022).

Pada kelompok lansia, perubahan fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan fungsi jantung, serta berkurangnya kapasitas metabolisme tubuh menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi. Dalam kondisi ini, aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting karena dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga elastisitas pembuluh darah, serta menurunkan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan kerja jantung yang lebih efisien. Lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami penurunan kebugaran tubuh, peningkatan berat badan, serta gangguan sistem kardiovaskular yang dapat memperbesar risiko terjadinya hipertensi (Rhamdika et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamrina et al. (2024) menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 22 responden (44,0%), dan yang mengalami hipertensi sebanyak 6 responden (12,0%). Sedangkan pada responden dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 16 responden (32,0%), dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 6 responden (12,0%). Selain itu, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Selain aktivitas fisik, faktor psikologis seperti stres juga memiliki kaitan yang erat dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia umumnya lebih rentan mengalami stres akibat berbagai faktor seperti perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, masalah kesehatan, serta keterbatasan fisik. Stres yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka dapat memperburuk kondisi hipertensi yang sudah ada maupun memicu terjadinya hipertensi baru pada lansia (Sugiyanto & Husain, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Jannah & Harmia (2025) pada masyarakat Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023, diperoleh bahwa mayoritas responden mengalami stres sebanyak 234 orang (70,4%) dan mayoritas responden mengalami hipertensi sebanyak 241 orang (70,7%). Selanjutnya, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian hipertensi pada Masyarakat Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023.

Dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di tingkat Puskesmas, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menerapkan transformasi layanan primer melalui pendekatan klaster yang bertujuan agar pelayanan lebih terintegrasi, efektif, dan berfokus pada kebutuhan masyarakat. Pembagian klaster pelayanan di Puskesmas meliputi klaster I

manajemen yang berfokus pada tata kelola pelayanan kesehatan, klaster II ibu dan anak yang mencakup pelayanan kesehatan ibu hamil, bayi, dan balita, klister III usia produktif dan lanjut usia yang berfokus pada pelayanan kesehatan kelompok dewasa hingga lansia, serta klaster IV penanggulangan penyakit menular dan tidak menular yang mencakup upaya pencegahan dan pengendalian penyakit termasuk hipertensi. Dalam konteks penelitian ini, hipertensi sebagai salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) termasuk dalam klaster penanggulangan penyakit tidak menular, sedangkan kelompok lansia termasuk dalam klaster usia lanjut, sehingga penanganannya perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan klaster di tingkat Puskesmas.

Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Kota Padang sebanyak 165.555 jiwa. Penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 37.011 (22,4%). Pada tahun 2023 penderita hipertensi di Kota Padang sebanyak 168.130 jiwa, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 105.148 (62,5%). Sedangkan pada tahun 2024 penderita hipertensi di Kota Padang sebanyak 60,344 jiwa, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 71,574 (118,6%).

Berdasarkan data dari Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2024 Hipertensi berada pada urutan ke-1 pada peringkat 10 terbesar penyakit di Puskesmas Se-Kota Padang dengan 173.915 kasus Hipertensi. Penderita hipertensi tertinggi yaitu di Puskesmas Belimbing dengan jumlah 4.578 orang dengan jumlah penderita lansia sebanyak 2.185 orang (47,7%)

serta berdasarkan data kunjungan yang tercatat dalam tiga bulan terakhir jumlah populasi lansia di Puskesmas Belimbing sebanyak 561 orang. Kemudian Puskesmas Lubuk Buaya berada pada urutan kedua sebanyak 4.368 orang dengan jumlah penderita lansia sebanyak 2.701 orang (61,8%), dan Puskesmas Lubuk Begalung berada pada urutan ketiga sebanyak 4.355 orang dengan jumlah penderita lansia 1.283 orang (29,4%) (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2024).

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Belimbing pada tanggal 2 Mei 2026 dengan melakukan wawancara kepada 10 orang responden lansia yang ada di Puskesmas Belimbing, didapatkan bahwa sebanyak 9 orang (90%) menderita hipertensi. Berdasarkan variabel aktivitas fisik, diperoleh bahwa dari 9 responden terdapat 5 orang (55,6%) yang jarang melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki, senam ringan, berkebun, dan mengepel lantai. Sementara itu, berdasarkan variabel keluhan stres, ditemukan bahwa 7 orang (77,8%) yang selalu mudah menjadi marah karena hal-hal sepele, mudah merasa kesal dan sulit untuk bersantai.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Aktivitas Fisik dan Keluhan Stress dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan keluhan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

b. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

c. Mengetahui distribusi frekuensi keluhan stres pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

d. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

e. Mengetahui hubungan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti sehingga bisa menerapkan ilmu yang telah di pelajari selama perkuliahan dan dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan sebagai bahan informasi dan pengetahuan sehingga dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026.

2. Praktis

a. Bagi Puskesmas Belimbing

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan dasar bagi pihak puskesmas agar meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya tentang aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi.

b. Bagi Universitas Alifah Padang

Hasil penelitian ini diharapkan menambah bahan rujukan terkhusus mahasiswa kesehatan masyarakat mengenai hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan keluhan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026. Adapun variabel dependen yaitu kejadian hipertensi pada lansia sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan keluhan stress. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret - Agustus tahun 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien lansia (≥ 60 tahun) yang berobat di Puskesmas Belimbing Kota Padang dengan jumlah sebanyak 561 orang yang tercatat dalam tiga bulan terakhir dengan jumlah sampel 96 orang. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel independen dan dependen serta analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji statistik *Chi-square.*