

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA

Ns. Karyatin, M.Kep¹

Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
Email: karyatin@gmail.com

Ns. Tati Hidayati, M.Kep²

Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
Email : tatiku07@gmail.com

ABSTRACT

Non-communicable diseases still contribute to the highest mortality rate in Indonesia, especially hypertension. One of the factors of hypertension is physical activity. WHO also estimates that 1 in 5 women worldwide have hypertension. This number is greater among men, which is 1 in 4 people (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2023). The purpose of this study was to determine the degree of hypertension, determine physical activity, and analyze the relationship between physical activity and hypertension at the Kenanga Posbindu, Grogol Village. The population of this study was 55 respondents with hypertension. The sample of this study used a purposive sampling technique so that a sample of 34 respondents was obtained. The focus of this study was the incidence of hypertension and physical activity. The analysis used in this study was an analysis using SPSS with the Chi-Square test. The results of the analysis showed that Hypertension with Grade 2 was 52.9% higher than Hypertension with Grade 1, which was 47.1%. Physical activity 52.9% were quite active. There is a significant relationship between physical activity and hypertension (P value = 0.017). The conclusion of this study is that hypertension sufferers who do less physical activity have a 2.31 times greater chance of experiencing grade II hypertension when compared to hypertension sufferers who do light physical activity. This can be caused by other factors such as high physical stress, rest or other lifestyle factors.

Keywords : Degree of Hypertension; Physical Activity; Elderly

ABSTRAK

Penyakit tidak menular masih menyumbang angka kematian tertinggi di Indonesia terutama hipertensi. Salah satu yang menjadi factor hipertensi adalah aktivitas fisik. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 orang (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui derajat hipertensi, mengetahui aktivitas fisik, dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi di posbindu Kenanga Kelurahan Grogol. Populasi penelitian ini adalah 55 responden penderita hipertensi. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purpoive sampling sehingga diperoleh sampel sebesar 34 responden. Fokus penelitian ini adalah kejadian hipertensi dan aktivitas fisik. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis menggunakan SPSS dengan uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan Hipertensi dengan Derajat 2 sebanyak 52,9% lebih tinggi dibandingkan dengan Hipertensi Derajat 1 yaitu sebesar 47,1%. Aktivitas fisik 52,9% beraktivitas cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi (P value = 0,017). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu penderita hipertensi yang kurang melakukan aktivitas fisik memiliki peluang 2,31 kali mengalami hipertensi derajat II jika dibandingkan dengan penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik ringan hal ini dapat disebabkan factor lain seperti stress fisik yang tinggi, istirahat atau factor gaya hidup lain.

Kata Kunci : Derajat Hipertensi; Aktivitas Fisik; Lansia

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang (Vierdiana et al., 2024), mereka memiliki durasi yang panjang dan pada umumnya berkembang secara lambat. Salah satunya adalah penyakit Hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal (Irman et al., 2024), dimana hal tersebut dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan juga angka kematian (mortalitas).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Organisasi Kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi kan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan Upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (Hall et al., 2024). Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (Huang et al., 2017 ; Xu et al., 2021a). Sekitar 62% diagnosis stroke dan 49% diagnosis kardiovaskular berhubungan langsung dengan hipertensi (Xu et al., 2021). Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 Prevalensi hipertensi di dunia tertinggi pada wilayah Afrika sebesar 27%, Asia Tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Yunus, et al., 2023). WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 orang (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Borjesson et al., 2016 ; Yingxiang et al., 2021) sehingga secara signifikan mengurangi kejadian kejadian kardiovaskular dan serebrovaskular pada pasien hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban penyakit. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang menyertakan gerakan otot dan energi. Aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan yang baik dan menyeluruh termasuk pada lansia

Aktivitas fisik memiliki efek penting pada stabilitas tekanan darah, karena pasien yang kurang bergerak atau tidak bergerak sama sekali cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat.

Dari uraian dan data tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan aktivitas fisik dengan derajat tekanan darah pada lansia ..

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif

analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah 55 responden penderita hipertensi. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebesar 34 responden. Fokus penelitian ini adalah kejadian hipertensi dan aktivitas fisik. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis menggunakan SPSS dengan uji Chi-Square.

HASIL

a. Karakteristik umur responden

Tabel 4.1

Distribusi Tingkat Umur Responden di Posbindu Kenanga Grogol (n = 34)

Usia	f	%
60-65 tahun	19	55,9
>65-70 tahun	15	44.1
Total	34	100.0

b. Jenis Kelamin Responden

Tabel 4.2

Distribusi Jenis Kelamin Responden di Posbindu Kenanga Grogol (n = 34)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	9	26,47
Perempuan	25	73,53
Total	34	100.0

c. Distribusi Derajat Hipertensi dan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil distribusi data, proporsi antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi tampak seimbang. Individu dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 16 orang (47.1%), sedangkan individu dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 18 orang (52.9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang.

Analisis Bivariat

Variabel	Klasifikasi Hipertensi				Total		P value	Relatif risk
	Derajat I		Derajat II					
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	11	68,75	5	31,25	16	100	0,017	2,31
Sedang	5	27,78	13	72,22	18	100		

Berdasarkan Tabel 2 Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi dengan nilai $p = 0.017$ ($p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat keparahan hipertensi pada individu.

Dari data yang diperoleh, individu dengan aktivitas fisik ringan lebih cenderung mengalami

hipertensi derajat I (68.75%), sedangkan individu dengan aktivitas fisik sedang lebih cenderung mengalami hipertensi derajat II (72.22%). Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang lebih intensif tidak selalu berdampak positif terhadap tekanan darah, tetapi justru dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi yang lebih parah.

Relatif Risk (RR) sebesar 2.31 menunjukkan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki risiko 2.31 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi derajat II dibandingkan dengan individu yang melakukan aktivitas fisik ringan. Hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti stres fisik yang lebih tinggi, kurangnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat, atau faktor gaya hidup lain yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Meskipun aktivitas fisik umumnya direkomendasikan untuk kesehatan kardiovaskular, intensitas dan jenis aktivitas perlu disesuaikan dengan kondisi individu. Aktivitas fisik yang terlalu berat tanpa penyesuaian yang tepat justru dapat meningkatkan tekanan darah akibat peningkatan kerja jantung dan resistensi vaskular. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih seimbang dalam merancang program aktivitas fisik bagi individu dengan risiko hipertensi. Hal ini bertentangan dengan Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alfiyah, dkk(2018) dan Jumailah dkk,(2020) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan merupakan faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik yang kurang dapat juga dipengaruhi oleh usia, dengan usia semakin bertambah maka kondisi fisik semakin berkurang, sehingga tekanan darah semakin meningkat. Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah, karena aktivitas fisik yang teratur dapat memperlebar pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah menjadi normal (Syntia,2021)

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan sistole dan atau diastole, tetapi sebenarnya peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan cardiac output / curah jantung. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya, maka akan menyebabkan orang tersebut mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Kadir, 2016). Lansia memiliki prevalensi terbesar terkena hipertensi (harsimanto,2020).

Penelitian yang dilakukan (Lay LG,2021) menyatakan kuatnya hubungan Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras

antara variabel aktivitas fisik dengan hipertensi ini disebabkan oleh faktor semakin ringannya aktivitas yang dilakukan oleh responden, maka semakin tinggi tekanan darah yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan (Muskanah dkk,2019) selain faktor aktivitas ditemukan juga faktor berat badan yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia. Dan seseorang dengan aktivitas yang kurang cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga jantung harus bekerja lebih keras ketika berkontraksi dan tekanan di pembuluh arteri semakin besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,017 < \alpha = 0,05$. Aktivitas fisik ringan secara tidak langsung akan mempengaruhi terjadinya hipertensi. Semakin ringan aktivitas fisik semakin meningkat risikonya untuk terjadi hipertensi. Namun aktivitas sedang juga beresiko meningkatkan tingkat keparahan dari hipertensi sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi salah satunya stress, pola makan dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah W, Yusran S, Sety OL(2018) Faktor Risiko Antara Aktivitas Fisik, Obesitas dan Stres dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe Tahun 2018. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan JIMKESMAS. 2018;3(2):1-10.
- Afriza D, Dewi PA, Amir Y.(2020) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi. JOM FKp. 2020;7(1):36-43
- Hasanudin, Ardiyani MV, Perwatiningtyas P. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Nursing News.2018;3(1):787-799
- Harahap AR, Rochadi KR, Sarumpaet S.(2017) Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. 2017;1(2):68-73
- Harsimanto, Andri J, Payana TD (2020) . Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Kesmas Asclepius. 2020;2(1):1- 11

- Herdiani N, Ibad M, Wikurendra AE, Ahsana MN, Nurfirda VA(2021) . Pengaruh Aktivitas Fisik dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. An- Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2021;8(2): 114-120
- Iswahyuni Sri.(2017) Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Hipertensi Pada Lansia. Jurnal PROFESI. 2017;14(2):1-4
- Jumaiyah S, Rachmawati K, Choiruna PH(2020) Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi: Sebuah Penelitian Cross-Sectional. Jurnal Keperawatan. 2020;11(1):68-75
- Kadir. Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. Jurnal”Ilmiah Kedokteran”. 2016;5(1):15-25
- OKemenkes.(2019).KlasifikasiHipertensi <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographi-c-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kowalksi Robert. (2010). Terapi Hipertensi: Program Delapan Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Bandung: Qanita Mizan Pustaka
- Lay LG, Wungouw LPH, Kareri RGD(2019) . Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. Cendana Medical Journal. 2019;18(3);465-471
- Lestari P, Yudanari GY, Saparwati M(2020). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. Jurnal Kesehatan Primer. 2020;5(2):89-98
- Maskanah S, Suratun, Sukron, Tiranda Y(2019) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2019;4(2):97-102
- Mary DiGulio, Donna Jackson, J. K. (2007). Keperawatan Medikal Bedah (Khudazi Aulawi (ed.); Bahasa Ind). Rapha Publishing.
- Mustakim, M., & Febrianti, T. (2020). Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras KIE Hipertensi dan Jalan Kaki 30 Menit sebagai Intervensi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Masyarakat RW 02 Pakulonan Serpong Utara, Tangerang Selatan. Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 5(2) 369–376. <http://www.ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/282>
- Nakazato, L., Mendes, F., Paschoal, I. A., Oliveira, D. C., Moreira, M. M., & Pereira, M. C. (2021). Association of daily physical activity with psychosocial aspects and functional capacity in patients with pulmonary arterial hypertension: cross-sectional study. Pulmonary Circulation, 11(1). <https://doi.org/10.1177/2045894021999955>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (Cetakan Pe). Rineka Cipta.
- Nur, D., & Utami, M. (2019). Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kota Mataram. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 9698(1), 65–75.
- Nurrahmani, U. (2015). Stop Hipertensi (Qoni (ed.); 2015th ed.). Familia.
- Nuraini Bianti. 2015. Faktor Risiko Hipertensi. Faculty of Medicine, University of Lampung, 4(5), 10-19
- Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehatan. 2020;5(1):531-542
- Rikesdas.(2018).PrevalensiHipertensi.https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Syntya A. Hipertensi dan Penyakit Jantung: Literature Review. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. 2021;11(4):541-550
- Sitorus J. Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD HKBP BALIGE. Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA. 2019;5(1):34-43
- Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu
- World Health Organization. 2013. World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk. World Health Organization.