

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari

Ikit Netra Wirakhmi 1 , Iwan Purnawan 2

1 Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

2 Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

1 ikitwirakhmi@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Design penelitian adalah deskriptif korelatif. Sampel penelitian adalah pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga sejumlah 105 orang. Hasil penelitian didapatkan umur responden paling banyak adalah lansia tua (75 - 90 tahun) sebanyak 48 responden (45%) dan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 67 responden (63.8%) serta tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari (p value = 0.142). Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari (p value = 0.142). Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi yang lengkap dan jelas kepada pasien tentang pentingnya aktivitas fisik bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lanjut Usia

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure 140 mmHg and/or diastolic 90 mmHg. Physical activity is one of the factors that can affect the incidence of hypertension. Increased physical activity is recommended as a means to prevent hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and hypertension in the elderly at the Kutasari Health Center. This type of research is quantitative research. The research design is descriptive correlative. The research sample was 105 patients with hypertension in the Kutasari Public Health Center, Purbalingga Regency. The results showed that the majority of respondents were elderly (75 - 90 years) as many as 48 respondents (45%) and gender at most were women as many as 67 respondents (63.8%) and there was no relationship between physical activity and hypertension in the elderly at the Puskesmas. Kutasari (p value = 0.142). There is no relationship between physical activity and hypertension in the elderly at Kutasari Health Center (p value = 0.142). Health workers are expected to provide complete and clear education to patients about the importance of physical activity for people with hypertension.

Keywords : Physical Activity, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan atau diastole ≥ 90 mmHg. Kondisi ini sering tanpa gejala. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi, seperti stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Haryanto, 2013). Hipertensi masih menduduki presentase terbesar dari Penyakit Tidak Menular (PTM), yaitu 68,6 persen, sedangkan Diabetes Mellitus berada di urutan kedua yaitu 13,4 persen. Hipertensi dan Diabetes Mellitus menjadi prioritas dalam pengendalian PTM di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Jika hipertensi dan diabetes mellitus tidak bisa dikendalikan maka dapat menyebabkan terjadinya PTM lanjutan diantaranya Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. PTM dapat dikendalikan melalui intervensi yang tepat pada sasaran/kelompok populasi tertentu sehingga dapat menekan peningkatan kasus baru (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017). Oleh karena itu, partisipasi semua pihak antara lain tenaga kesehatan, pemerintah, pihak swasta dan masyarakat sangat diperlukan dalam upaya mengendalikan hipertensi.

Faktor resiko hipertensi yang tidak bisa dikontrol adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetic. Selain itu terdapat faktor

resiko yang bisa dikontrol meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang kurang merupakan faktor resiko independen terjadinya penyakit kronis juga diestimasi dapat menjadi penyebab kematian secara umum (Iswahyuni, 2017).

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor penyebab kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan (Lay et al., 2020). Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi (Muhammad Nurman & Annisa, 2018). Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah. Olahraga atau menjalankan rutinitas aktivitas fisik bisa

membantu menurunkan tekanan darah atau membantu tekanan darah menjadi stabil (Hasanudin et al., 2018).

Selain penelitian di atas, beberapa penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian (Akbar, 2018) tentang determinan epidemiologis kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jatisawit dari hasil uji chi-square mendapatkan nilai $p\text{ value} = 0,049$, karena $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jatisawit. Selain itu penelitian oleh (Karim et al., 2018) diperoleh hasil terdapat hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro.

Salah satu puskesmas di Kabupaten Purbalingga adalah Puskesmas Kutasari. Jumlah lansia di Puskesmas Kutasari sebanyak 7217 lansia, data tersebut lebih banyak dibandingkan dengan puskesmas lain disekitarnya seperti Puskesmas Bojongsari dengan jumlah 4688 lansia dan Puskesmas Padamara sebanyak 4098 lansia. Lansia di Puskesmas Kutasari juga tergolong aktif mengikuti posyandu lansia, namun banyak lansia yang mengalami tekanan darah tinggi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik meneliti tentang hubungan

aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari.

METODE

Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif. Variabel independen adalah aktivitas fisik sedangkan variabel dependen yaitu hipertensi. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga. Sedangkan sampelnya yaitu pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga sebanyak 105 orang. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tensimeter dan kuesioner Baecke untuk menghitung aktivitas fisik (Rahmawati, 2019). Aktivitas fisik diketahui dengan cara menghitung total kalori yang dikeluarkan responden berdasarkan tabel nilai Physical Activity Ratio (PAR) kemudian dimasukkan dalam rumus Physical Activity Level (PAL).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Juni – 12 Juli 2022. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. Variabel penelitian ini keduanya menggunakan skala pengukuran ordinal, sehingga perhitungan uji SPSS menggunakan uji Gamma.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	(%)
Umur		
Lansia (55 - 65 tahun)	17	16.2
Lansia muda (66 - 74 tahun)	32	30.5
Lansia tua (75 - 90 tahun)	48	45.7
Lansia sangat tua (>90 tahun)	8	7.6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	36.2
Perempuan	67	63.8
Total	105	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden paling banyak adalah lansia tua (75 - 90 tahun) sebanyak 48 responden (45%) dan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 67 responden (63.8%).

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari

Aktivitas fisik	Tekanan darah				Koefisien korelasi	p value
	Hipertensi tingkat I	Hipertensi tingkat II	Hipertensi tingkat I	Hipertensi tingkat II		
Sangat ringan	8	57.1	70	76.9	-0.437	0.142
Ringan	2	14.3	15	16.5		
Sedang	4	28.6	4	4.4		
Berat	0	0	2	2.2		
Total	14	13.3	91	86.7		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi

pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari (p value = 0.142).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia

Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia. Aktivitas fisik merupakan kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam beraktivitas yang memerlukan gerak baik berupa pekerjaan fisik sehari - hari atau olahraga (Akbar, 2018). Aktivitas fisik dalam penelitian ini dikategorikan menjadi empat kategori menurut Pujiastuti dalam (Akmal, 2012) menyebutkan bahwa aktivitas fisik dibagi menjadi 4 kategori berdasarkan nilai Physical Activity Level (PAL) yaitu sangat ringan (PAL 1.20 – 1.39), ringan (PAL 1.40 – 1.69), sedang (PAL 1.70 – 1.99) dan berat (PAL 2.00 – 2.40). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah sistole lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastole lebih dari sama dengan 90 mmHg sebanyak dua kali pengukuran dalam selang waktu lima menit dan pada kondisi pengukuran yang tenang atau istirahat yang cukup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Cahyono dalam (Abdurrachim et al., 2017) menyebutkan patofisiologi terjadinya tekanan darah tinggi pada lansia diawali dengan terjadinya aterosklerosis, kemudian adanya gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang selanjutnya terjadi kekakuan pada

Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)

pembuluh darah. Kekakuan pada pembuluh darah disertai juga penyempitan dan kemungkinan juga terjadi pembesaran plak. Pembesaran plak akan menghambat gangguan peredaran darah perifer. Aliran darah yang kaku dan lamban dapat menyebabkan beban jantung bertambah berat. Hal ini menimbulkan dekompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang memberikan gambaran peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi. Tekanan darah tinggi banyak ditemukan pada pasien usia lanjut. Hal ini memiliki kaitan yang erat dengan proses menuanya seseorang. Pada proses ini terjadi perubahan yaitu elastisitas pembuluh darah yang berkurang, sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku. Pembuluh darah yang kaku diperberat dengan timbulnya penimbunan lemak pada lapisan dalam pembuluh darah.

Anggraini dalam (Abdurrachim et al., 2017) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang baik dalam upaya menurunkan tekanan darah adalah aktivitas fisik yang berintensitas sedang, misalkan berjalan cepat, bersepeda santai atau senam. Berdasarkan analisa dari kuesioner aktivitas fisik yang diisi oleh responden, hanya sedikit kegiatan transportasi/kegiatan olahraga yang dilakukan oleh sebagian besar responden sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 78 responden (74.2%) melakukan aktivitas fisik dalam kategori sangat ringan dan sebanyak 101 responden (96.1%) kegiatan olahraga yang dilakukan hanya sebatas jalan

kaki dalam waktu sekitar 15 – 20 menit. Hal tersebut dirasa belum cukup dalam membantu penurunan tekanan darah karena ketika melakukan olahraga jalan, yang bergerak hanya tubuh bagian bawah. Agar dapat terjadi penurunan tekanan darah, bukan hanya gerakan dari bagian bawah tubuh namun seluruh badan harus mengalami gerak sehingga aliran darah lancar dan tekanan darah akan menjadi normal. Oleh karena itu sebaiknya penderita hipertensi harus melakukan olahraga yang dapat memperlancar sirkulasi dan dilakukan secara rutin, selain itu juga harus selektif dan hati - hati memilih karena tidak semua jenis olahraga tepat bagi penderita hipertensi (Suryarini, 2019).

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga. Tenaga kesehatan diharapkan untuk lebih meningkatkan edukasi secara menyeluruh dan jelas terkait aktivitas fisik yang sesuai bagi penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdurrachim, R., Hariyawati, I., & Suryani, N. (2017). Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. *Gizi Indonesia*, 39(1),

37. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.209>
2. Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. *Hibualamo: Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2(2), 41–47. <http://journal.unhena.ac.id>
3. Akmal, H. (2012). Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Antara Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1), 104654.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*. 3511351(24).
5. Haryanto, R. (2013). *PANDUAN PRAKTIK KLINIS BAGI DOKTER DI FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN PRIMER*.
6. Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
7. Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
9. Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471. <http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2653>
10. Muhammad Nurman, & Annisa, S. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 2(9), 71–78. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/838>
11. Rahmawati, D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 112–117. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.103>
12. Suryarinilsih, Y. (2019). Penatalaksanaan Diet Dan Olahraga Dengan Pengendalian Hipertensi Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, XIII(9), 127–138.
13. Abdurrachim, R., Hariyawati, I., & Suryani, N. (2017). Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru,

- Kalimantan Selatan. *Gizi Indonesia*, 39(1), 37.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.209>
14. Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. *Hibualamo: Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2(2), 41–47.
<http://journal.unhena.ac.id>
15. Akmal, H. (2012). Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Antara Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1), 104654.
16. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*. 3511351(24).
17. Haryanto, R. (2013). *PANDUAN PRAKTIK KLINIS BAGI DOKTER DI FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN PRIMER*.
18. Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
19. Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1.
<https://doi.org/10.26576/profesi.155>
20. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7.
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
21. Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471.
<http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2653>
22. Muhammad Nurman, & Annisa, S. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 2(9), 71–78.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/838>
23. Rahmawati, D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 112–117.
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.103>
24. Suryarinilsih, Y. (2019). Penatalaksanaan Diet Dan Olahraga Dengan Pengendalian Hipertensi Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, XIII(9), 127–138.