

Gambaran Hipertensi dan Aktivitas Fisik pada Lansia Masyarakat Urban

¹Fidyatul Nazhira, ¹Ika Fitri Wulan Dhari, ¹Rena Mailani, ¹Farahdina Bachtiar, ¹Anwiena Nimatul Husna, ¹Fadhira Citra Surya Anjani

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Email : fidyatul@upnvj.ac.id

Tanggal Submisi: 02 April 2023 ; Tanggal Penerimaan: 17 April 2023

ABSTRAK

Hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik adalah masalah kesehatan yang sering ditemukan di masyarakat perkotaan. Berbagai faktor seperti perubahan gaya hidup dan perubahan demografi menyebabkan angka kejadian hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik pada lansia semakin meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran dari aktivitas fisik dan tekanan darah sebagai faktor penyebab penyakit tidak menular pada lansia di Kelurahan X, Jakarta Selatan. Metode penelitian yang digunakan yaitu *deskriptive study* yang dilakukan pada bulan Juni 2022. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik, dan untuk mengukur tekanan darah menggunakan stetoskop dan sfigmomanometer atau tensimeter. Hasil dari penelitian ini yaitu berdasarkan gambaran aktivitas fisik didapatkan bahwa dari 178 masyarakat didapatkan bahwa 33% lansia termasuk kategori aktivitas fisik rendah, 58% termasuk kategori sedang dan 9% termasuk kategori berat. Sedangkan untuk hipertensi, didapatkan hipertensi ringan sebanyak 13%, hipertensi sedang sebanyak 78% hipertensi berat sebanyak 9%. Kesimpulannya adalah aktivitas fisik lansia masih sedikit yang kategori tinggi dan lansia keluarahan tersebut cenderung memiliki hipertensi. Masyarakat harap lebih aktif berolahraga dan layanan kesehatan sekitar kelurahan tersebut dapat lebih di giatkan agar dapat menurunkan angka hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Hipertensi,

ABSTRACT

Hypertension and lack of physical activity are common health problems found in urban communities. Various factors such as lifestyle changes and demographic changes have led to an increasing incidence of hypertension and lack of physical activity among the elderly. The purpose of this study was to identify the description of physical activity and blood pressure as factors that cause non-communicable diseases in elderly in District X, South Jakarta. The research method used is a descriptive study which was conducted in June 2022. Accidental sampling was used to take the sample. Data collection used an IPAQ questionnaire sheet to measure physical activity, and to measure blood pressure using a stethoscope and sphygmomanometer or tensimeter. The results of this study, based on the description of physical activity, found that from 178 people it was found that 33% of the elderly were in the low physical activity category, 58% were in the moderate category and 9% were in the heavy category. As for hypertension, mild hypertension was found as much as 13%, moderate hypertension as much as 78%, severe hypertension as much as 9%. The conclusion is that the physical activity of the elderly is still a little in the high category and the elderly in the household tend to have hypertension. The community hopes to be more active in exercising and health services around the district can be more activated in order to reduce the rate of hypertension in the community.

Keywords: Elderly, Physical Activity, Hypertension

ISSN 2722-9610

E – ISSN 2722-9629

PENDAHULUAN

Masa tua adalah fase kehidupan manusia yang diiringi dengan penurunan fungsi organ-organ tubuh. Pemerintah pun memiliki peraturan khusus mengenai lansia yaitu Undang-undang No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia. Populasi lansia, khususnya di Indonesia terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun belakangan ini (1971-2019) yaitu sekitar 25 juta jiwa (9,% dari total penduduk) dan diperkirakan akan mengalami peningkatan sebesar 15,8% dari total populasi pada 2035 mendatang (Nuramalita dkk, 2022).

Berdasarkan Riskesdas 2018, Prevalensi hipertensi terjadi pada umur >75 tahun (69,53%), selanjutnya diikuti umur 65-74 tahun (63,22%) dan 55-64 tahun (55,23%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018). 53,3 juta kematian di dunia terjadi akibat 2 penyakit kardiovaskuler. Sekitar 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menjadi penyebab kematian adalah hipertensi yaitu 23,7% (IHME, 2017)

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor risiko penyebab kematian di dunia. Menurut WHO, terdapat peningkatan resiko kematian sebesar 20%-30% pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan aktif melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit dengan intensitas sedang per minggu secara rutin (Dewi dkk, 2019)

Di Jakarta, khususnya kelurahan jagakarsa, prevalensi PTM seperti hipertensi merupakan penyakit ke tiga yang paling banyak diderita oleh masyarakat pada tahun 2015 (4.423 penderita). Angka tersebut meningkat dan menempati penyakit nomor 2 yang paling banyak di derita pada tahun 2016 yaitu 15.056 penderita dan pada 2017 menjadi 19.426 penderita (Puskesmas Jagakarsa 2017).

Tekanan darah terdiri dari dua jenis tekanan, yaitu tekanan sistolik dan diastolic. Tekanan sistolik merupakan tekanan darah maksimal yang terjadi pada arteri Ketika ventrikel jantung berkontraksi. Sedangkan tekanan darah diastolic merujuk pada tekanan pada saat dinding arteri beristirahat. Tekanan rata-rata adalah hasil dari gabungan antara

perbedaan tekanan (pulsasi) dengan tekanan diastolic, dan tekanan darah normal biasanya berkisar pada angka 12/80 mmHg (Aspiani 2014). Tekanan darah dalam arteri akan berubah sejalan dengan denyut jantung yang sudah mencapai maksimum saat ventrikel kiri mengeluarkan darah ke dalam aorta atau disebut dengan sistole dan kembali turun selama diastole yang mencapai minimal sebelum denyut jantung berikutnya (Hastuti 2020).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan *supply* O₂ dan nutrisi terganggu. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah pada arteri dan memaksa jantung untuk bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala yang khas, seringkali tidak terdiagnosis dalam jangka waktu yang lama. Batas tekanan darah yang normal adalah 140/90 mmHg. (WHO, 2014).

Mayoritas lansia hanya melakukan aktivitas fisik rendah dalam kesehariannya padahal semakin meningkatnya usia harusnya diiringi dengan banyaknya beraktivitas agar dapat menjaga atau mempertahankan fungsi system musculoskeletal. Pada lansia, akan terjadi penurunan system musculoskeletal seperti penurunan fungsi kartilago, penurunan fleksibilitas, menurunan kekuatan otot dan sendi serta berkurangnya kepadatan tulang (Ivanali, 2021).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif study. Penelitian dilakukan pada Juni 2022. Lokasi penelitian di lakukan di Kelurahan X dengan bekerjasama dengan puskesmas kelurahan tersebut dan Ikatan Fisioterapi Indonesia. Teknik dalam menentukan sampel dalam ini dengan Teknik *accidental sampling* dimana penentuan sampel secara kebetulan dan didapatkan 178 responden. Instrumen penelitian alat yang digunakan untuk penelitian ini adalah IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), dan untuk mengukur tekanan darah menggunakan stetoskop, dan stiftomanometer atau tensi meter.

HASIL**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

	Jenis Kelamin		
	Frekuensi	Persentase	
Laki-laki	55	30	
Perempuan	123	70	
	Usia		
	Lansia (elderly)	119	67
	Lansia Muda (Young Old)	48	27
	Lansia Tua (Old)	11	6

Tabel 2. Gambaran Tekanan Darah Responden

	Frekuensi	Persentase
Hipertensi Ringan (130-139/80-89 mmHg)	22	13
Hipertensi Sedang (140-179/90-119 mmHg)	140	78
Hipertensi Berat (>180/>120 mmHg)	16	9

Sumber : AHA, 2017

Tabel 3. Gambaran Aktivitas Fisik Responden

	Frekuensi	Persentase
Aktivitas fisik ringan	59	33
Aktivitas fisik sedang	103	58
Aktivitas fisik berat	16	9

Berdasarkan table 1 didapatkan karakteristik jenis kelamin perempuan yang paling banyak yaitu sebanyak 123 orang dengan persentase 70% dan laki-laki sebanyak 55 orang dengan persentase 30%. Responden yang berkategori elderly yaitu kelompok usia 55-65 tahun merupakan yang paling banyak dalam penelitian ini yaitu sebanyak 67%, sisanya adalah 27% yang berkategori young old (66-74 tahun dan 6% lansia yang berkategori old (75-90 tahun).

Tabel 2 menunjukkan distribusi tekanan darah lansia keluarahan X. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, didapatkan bahwa sebanyak 22 orang atau 13% lansia mengalami hipertensi ringan. Kategori yang paling banyak yaitu sebanyak 140 orang atau 78% lansia mengalami hipertensi sedang. Sedangkan terdapat 16 orang atau 9% lansia yang mengalami hipertensi berat yang merupakan tugas kita bersama agar angka ini terus menurun dan atau mencegah dampak jangka panjang yang terjadi akibat tekanan darah yang tinggi.

Tabel 3 dapat dilihat bahwa lansia keluarahan X memiliki aktivitas fisik yang cukup baik. Hanya 33% dari total sampel penelitian ini yang masuk kategori aktivitas ringan.

PEMBAHASAN

Semakin tua, angka kejadian hipertensi semakin tinggi karena proses menua akan terjadi perubahan struktural dan fungsional pada system tubuh termasuk juga system pembuluh darah perifer yang berperan pada perubahan tekanan darah (Novian, 2013) Pada lansia, terjadi perubahan-perubahan yaitu penurunan pada elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung dan menjadi kaku. Kemampuan jantung memompa darah akan menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Smeltzer & Beare, 2012).

Gaya hidup yang sehat dapat menjaga seseorang tetap sehat walaupun di usia yang tidak lagi muda. Gaya hidup yang sehat seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur harusnya sudah dilakukan sejak masih muda sehingga Ketika memasuki masa lansia seseorang dapat menjalani hidupnya dengan terhindar dari banyak masalah kesehatan. Gaya hidup yang tidak baik merupakan salah satu pemicu timbulnya penyakit berbahaya seperti diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke (Simon S dkk, 2011).

Selain itu, aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap keseimbangan energi dan pengendalian berat badan sehingga tingkat kebugaran dan produktivitas individu meningkat karena tubuh berfungsi secara efektif dan memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas (Palar dkk, 2015). Individu yang bergerak secara aktif akan memiliki system pernafasan yang stabil meskipun saat melakukan aktivitas fisik yang berat. Penurunan faal organ transport dan penggunaan oksigen yang terjadi akibat bertambahnya umur sehingga mempengaruhi

kinerja paru dan jantung (kardio respirasi)

(Pribadi, 2015)

KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan menunjukkan masih banyak responden yang mengalami hipertensi sedang hingga berat. Selain itu data aktivitas fisik menuncukan bahwa >50% responden memiliki aktivitas fisik yang sedang hingga berat. Saran dari peneliti agar layanan kesehatan di kelurahan X village dapat memberikan edukasi dan mengadakan aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran para lansia di kelurahan tersebut.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa/i sarjana fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta atas bantuannya dalam pendataan responden, puskesmas kelurahan setempat yang mengadakan kegiatan sosialisasi kesehatan serta Ikatan Fisioterapi Indonesia cabang Jakarta selatan yang bekerjasama dalam upaya menurunkan angka penyakit tidak menular pada lansia.

REFERENCES

American College of Cardiology Foundation and American Heart Association. (2017). Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management High Blood Pressure in Adults A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association T.

Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular : Aplikasi NiC & NOC. In W. Praptiani (Ed.), Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Journal of Midwifery*, 1(1), 21-29.

Hastuti, A. P. (2020). Hipertensi. In I. M. Ratih (Ed.), 1st ed., Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2017). *Measuring What Matters*.

Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Jur al Ilmiah Fisioterapi*, 21(1), 51-57.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI, 1-582.

Nuramalia, R., Abdullah, M. M., Dzakariah, M. K., Mardiansyah, & Ruhama, Y. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik, Keseimbangan dan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(2), 79-86.

Nyayu, N. P., & Meriyani, I. (2020). Gambaran tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 64-69.

Palar, C., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobil terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1), 316-321.

Probadi, A. (2015). Penatihan Aerobik untuk Kebugaran PARu Jantung bagi Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11(7), 64-76.

Puskesmas Jagakarsa. (2017). Laporan tahunan Data Kesakitan. Jakarta Selatan.

Simon, S., Tinungki, Y. L., & Tuwohingide, Y. E. (2016). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah. *Jurnal Ilmiah Tindalung*, 2(2), 76-79.

Stanley, M., & Beare, P. G. (2012). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.

