

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun ke atas atau di mana fisik mengalami kemunduran (Budiono & Rivai, 2021). Penyakit terbanyak pada lansia yaitu penyakit tidak menular salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan dimana adanya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, hal ini dapat menyebabkan risiko penyakit stroke, gagal ginjal, dan jantung (Krismaryani et al., 2022). Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab hipertensi diantara lain umur, riwayat keluarga, ras, jenis kelamin, obesitas, aktivitas fisik rendah, kebiasaan mengkonsumsi rokok, pekerjaan, serta konsumsi garam dan natrium (Afrina & Salsabilla, 2024).

Berdasarkan World Health Organization (2023), menyebutkan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama kematian di dunia. Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang. Prevelensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia di atas 60 tahun sebesar 22,9% (Riskesdas, 2023). Prevelensi hipertensi pada lansia di Jawa Tengah mencapai 6.716.006 kasus (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2023). Dengan kasus tertinggi di Kabupaten Cilacap dengan jumlah 357.355 orang, yang ke 2 di Kabupaten Jepara dengan jumlah kasus 339.375 orang, dan yang nomer 3 di Kabupaten Brebes dengan total kasus 322.445 orang. Di Kabupaten Boyolali masuk peringkat ke 8 dengan jumlah kasus 216.490 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2023). Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2023 Puskesmas Mojosongo menduduki peringkat ke 4 dengan total kasus 12.628 orang. Pada tahun 2024 penderita hipertensi di Puskesmas Mojosongo yang melakukan kunjungan sebanyak 386 orang lansia.

Akibat yang ditimbulkan apabila hipertensi tidak terkontrol dan tidak segera ditangani yaitu penyakit stroke, penyakit gagal ginjal, serangan jantung,

kerusakan retina, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf, gangguan serebral otak. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Dinita & Maliya, 2024).

Beberapa penyebab terjadinya hipertensi pada lansia diantara lain usia, genetik, jenis kelamin, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan merokok. Salah satu penyebab yang sering terjadi adalah kurang aktivitas fisik (Putri et al., 2023). Aktivitas fisik merupakan gerakan latihan fisik yang cukup mudah dan murah, aktivitas fisik dapat dilakukan selama 30 menit atau sesuai dengan kemampuan. Aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi merujuk pada berbagai bentuk gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan untuk mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat berupa jalan kaki santai atau cepat, jogging ringan, senam lansia, fitness, bersepeda, dan renang. Aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan imunitas agar tidak mudah sakit, memperkuat otot jantung, dan melancarkan aliran darah (Manungkalit et al., 2024). Aktivitas fisik bermanfaat untuk membantu mencegah tekanan darah tinggi, orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan semakin sering otot jantung memompa, maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Tiroliyah et al., 2025).

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat berpengaruh terhadap angka kejadian hipertensi dikarenakan semakin bertambahnya usia maka tingkat kekuatan dalam melakukan aktivitas fisik berkurang. Orang yang tidak aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi, dimana kondisi ini mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras disetiap kontraksi. Semakin keras usaha otot jantung dalam memompa darah maka semakin besar tekanan darah yang dibebankan oleh pembuluh arteri sehingga tahanan perifer akan menyebabkan kenaikan tekanan darah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Jasmin et al., 2023) menunjukkan bahwa

73,4% lansia yang memiliki aktivitas fisik kurang mengalami hipertensi dan hanya 29% lansia dengan aktivitas fisik baik yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Januari dengan lansia penderita hipertensi yang melakukan kunjungan di Puskesmas Mojosongo dari 7 orang 4 diantaranya menyampaikan bahwa lansia disana sudah tidak memiliki pekerjaan. Sehingga kegiatan mereka hanya dihabiskan di rumah untuk tidur dan menonton TV untuk mengisi waktu luang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan, maka perumusan masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali? “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden jenis kelamin dan pekerjaan pada lansia hipertensi di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mojosongo Kabupaten Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan masyarakat mengenai bagaimana aktivitas fisik yang baik bagi penderita hipertensi, sehingga penderita hipertensi dapat terhindar dari komplikasi yang lebih lanjut.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi serta sebagai masukan untuk menanamkan rasa ingin tahu tentang Gambaran aktivitas fisik pada lansia terhadap penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu Kesehatan yang diperoleh selama Pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan menjadi salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023).	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang.	Pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya teliti terdapat persamaan pada variabel aktivitas fisik.	Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti adalah judul, populasi, waktu, tempat, metode penelitian dan sampel penelitian.
2	Rahmanda, A., & Prajayanti, E. D. (2022).	Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan.	Pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya teliti terdapat persamaan pada variabel aktivitas fisik.	Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti adalah judul, populasi, waktu, tempat, metode penelitian dan sampel penelitian.
3	Aini, F. N., Indria, D. M., Firdaus, R. S., Dewi, A. O. R.,	Pengaruh Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik pada Pasien	Pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya	Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti

Ramadhan, R. S., & Putri, C. A. F. (2022).	Hipertensi Puskesmas Ngajum, Kabupaten Malang.	di teliti terdapat persamaan pada variabel aktivitas fisik.	adalah judul, populasi, waktu, tempat, metode penelitian dan sampel penelitian.
--	--	---	---
