

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan atau *aging process* adalah suatu penurunan yang terjadi dengan berbagai tanda pada manusia secara teratur dan bertahap khususnya penurunan pada organ hingga sistem organ (Rahmawati et al., 2020). Prevalensi lansia di seluruh dunia menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa data terbaru dari survei yang dilakukan pada tahun tersebut mencatat jumlah tertinggi lansia pada kelompok usia 60-64 tahun sebanyak 351,5 juta, kelompok usia 65-69 tahun sebanyak 292,5 juta, kelompok usia 70-74 tahun sebanyak 228 juta, dan kelompok usia 75-79 tahun sebanyak 148,8 juta. Selain adanya peningkatan jumlah dan proporsi lansia secara keseluruhan sejalan dengan bertambahnya rata-rata umur harapan hidup, juga terlihat bahwa proporsi lansia berusia tua (80 tahun ke atas) meningkat. Dalam rentang waktu antara 2020 hingga 2050, jumlah lansia diperkirakan akan mengalami lonjakan hingga tiga kali lipat, mencapai 426 juta. Data tersebut juga memperkirakan bahwa pada tahun 2050, dua pertiga populasi global yang berusia di atas 60 tahun akan berada di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah.

Negara dengan pendapatan rendah hingga menengah atau disebut juga dengan negara berkembang, salah satunya Indonesia, saat ini telah mengalami transformasi menjadi masyarakat yang menua, dengan status ini dimulai sejak tahun 2021 lalu. Dalam dekade terakhir (2015-2024), proporsi lansia di Indonesia naik hampir 4 persen menjadi 12,00 persen. Rata-rata umur harapan hidup di Indonesia juga menunjukkan peningkatan, dari 70,78 tahun pada tahun 2015 menjadi 72,39 tahun pada tahun 2024. Angka ini menggambarkan bahwa setiap individu yang lahir pada tahun 2024 diharapkan dapat hidup hingga usia

72 tahun. Pada tahun 2045, jumlah lansia diproyeksikan mencapai 65,82 juta, yang setara dengan 20,31 persen dari total populasi (Badan Pusat Statistik (BPS), 2024).

Indonesia sendiri memiliki 38 provinsi yang sebanyak 21 provinsi telah berada dalam fase populasi tua, dengan persentase lansia melebihi 10 persen. Provinsi DI Yogyakarta menempati urutan teratas dengan persentase lansia sebesar 16,28 persen. Di posisi kedua adalah Jawa Timur, dengan persentase lansia sebesar 16,02 persen, dan diikuti oleh Jawa Tengah yang memiliki proporsi lansia sekitar 15,46 persen. Berdasarkan estimasi populasi kabupaten/kota di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020-2035, jumlah penduduk yang berusia lanjut di Jawa Tengah mengalami pertumbuhan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahun 2022, jumlah lansia mencapai 4,86 juta orang, yang berarti 13,07 persen dari total populasi Provinsi Jawa Tengah. Selanjutnya, pada tahun 2023, jumlahnya meningkat menjadi 5,07 juta orang atau setara dengan 13,50 persen. Jawa Tengah sendiri memiliki banyak kabupaten, salah satunya yaitu kabupaten Boyolali, jumlah lansia di Boyolali berada di angka penduduk lansia diatas 60 tahun berjumlah 160.188 jiwa atau 14,83 persen dari total penduduk Boyolali. Boyolali memiliki banyak kecamatan, salah satunya yaitu kecamatan Ngemplak dimana kecamatan ini memiliki jumlah lansia dengan umur ≥ 60 tahun sebanyak 10.273 jiwa (BPS, 2024).

Lansia akan mengalami berbagai penurunan di berbagai organ dan sistem organ, tak terkecuali sistem kardiovaskuler yang akan mengalami gangguan salah satunya seperti hipertensi (Lestari et al., 2021). Penurunan fungsi organ jantung yang terjadi pada lansia menyebabkan terjadinya penebalan pada dinding aorta dan pembuluh darah, menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas dinding pembuluh darah sehingga berdampak pada gangguan sirkulasi darah yang berujung pada penyakit hipertensi, meskipun pola makan dan gaya hidup lansia telah diatur (Roufuddin et al., 2022). Hipertensi merupakan

penyakit yang menyerang sistem kardiovaskuler dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal yang ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit hipertensi ini tidak mempunyai tanda dan gejala yang berakibat pada para penderita tanpa sadar telah mengalami komplikasi pada organ-organ vital sehingga penyakit ini sering disebut juga dengan *silent killer* (Hayati dan Irianti, 2023).

Prevalensi terjadinya hipertensi menurut WHO (*World Health Organization*) memperkirakan 1,28 miliar orang dengan rentang usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Prevalensi tekanan darah tinggi pada lansia secara global mencapai hampir 26,4% dan diprediksi akan naik menjadi 29,2% pada tahun 2025 (WHO, 2023). Di Indonesia, tingkat hipertensi di kalangan lansia tercatat sebesar 32,5% (BPS, 2023). Dari 38 provinsi di Indonesia, diketahui bahwa Provinsi Jawa Tengah berada di posisi tertinggi keempat di antara provinsi lain dalam hal prevalensi hipertensi di Indonesia (Kemenkes RI, 2021).

Prevalensi kejadian hipertensi di Jawa Tengah sendiri berada pada posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2021). Jawa Tengah sendiri memiliki banyak kabupaten dengan kasus lansia dengan hipertensi, salah satunya yaitu Kabupaten Boyolali dimana angka kejadian hipertensi di Kabupaten Boyolali sebesar 208.770 jiwa pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2023). Kabupaten Boyolali terdiri dari beberapa wilayah kecamatan, salah satunya yaitu Kecamatan Ngemplak yang menjadi peringkat 1 penyakit hipertensi dari semua kecamatan yang ada di Boyolali dengan jumlah penderita sebanyak 19.279 orang. Sementara itu, untuk kelompok lansia dengan hipertensi pada rentang usia 45-54 tahun tercatat 45,3%, usia 55-64 tahun 55,2%, usia 65-74 tahun 57,6%, dan kelompok di atas 75 tahun mencapai 63,8%. Angka hipertensi pada wanita (36,9%) lebih tinggi dibandingkan dengan pria (31,3%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2023). Kejadian hipertensi pada lansia sendiri yang tercatat di

Puskesmas Ngemplak mencapai 81,9% dari keseluruhan 4.863 kasus.

Salah satu penyebab pemicu terjadinya hipertensi terbesar yaitu *lifestyle* atau pola hidup. Namun, pada kasus hipertensi pada lansia tidak hanya disebabkan oleh *lifestyle* tapi perubahan serta penurunan dari organ dan sistem organ khususnya kardiovaskular yang kemudian menjadi faktor utama pemicu terjadinya hipertensi pada lansia. Hal ini kemudian diperparah dengan kebiasaan *sedantary living* para lansia yang cenderung kurang aktivitas fisik. Kejadian hipertensi pada kelompok usia tua mengakibatkan beban jantung meningkat, yang mengurangi pencapaian oksigen ke jaringan karena dinding aorta yang kurang elastis dalam mendukung dan meregangkan pembuluh darah. Lansia yang minim dalam beraktivitas fisik berisiko mengalami kelelahan yang lebih cepat, mengakibatkan peningkatan frekuensi denyut jantung. Semakin besar tekanan yang diperlukan untuk memompa jantung, semakin meningkat pula tekanan yang diterima oleh arteri, sehingga menghasilkan peningkatan tekanan darah. Untuk menghindari akibat lanjut yang serius, penting untuk melakukan upaya guna mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi, salah satunya adalah dengan melaksanakan aktivitas fisik yang teratur seperti latihan dan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai untuk lansia mencakup jalan kaki, jogging ringan, bersepeda, yoga, dan aerobik ringan. Jenis olahraga tersebut sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan individu masing-masing. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memperkuat otot jantung, meregangkan pembuluh darah, menenangkan pikiran, serta membakar lemak dalam sirkulasi darah. Pilihan aktivitas fisik melalui olahraga sebaiknya mencakup latihan yang menyenangkan atau mudah dilaksanakan, seperti berjalan kaki, atau jenis olahraga ringan seperti bersepeda (Manungkalit et al., 2024). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Indonesia sendiri masih tergolong kurang aktif dengan jumlah 31,4% pada usia 60-64 tahun dan 47,9% pada usia 65 tahun keatas (Roslaini et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan

menyebutkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi di posyandu lansia Hargosari memiliki rentang aktivitas fisik yang kurang berdasarkan skala PASE (*Physical Activities Scale for Elderly*) (Gati et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 47 lansia dengan hipertensi didapatkan hasil bahwa 57,4% responden memiliki tekanan darah tidak normal dengan tingkat aktivitas tinggi sebesar 42,6%, tingkat aktivitas sedang 14,9% dan 0% untuk aktivitas fisik rendah menurut skor GPAQ(Ningrum et al., 2025). Penelitian lain yang dilakukan dengan 95 orang lansia didapatkan data bahwa lansia dengan hipertensi memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 56,8% dan aktivitas fisik baik sebanyak 31%(Dewi Yani et al., 2025). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Budiono, et al., 2025), menyebutkan bahwa dari 54 orang responden lansia didapatkan hasil bahwa sebanyak 24 orang lansia mengidap hipertensi (44%) dan dari 24 orang lansia dengan hipertensi tersebut memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 35% dan sisanya sebanyak 9,3% memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Beberapa penelitian diatas membuktikan bahwa banyak lansia dengan hipertensi masih memiliki tingkat aktivitas yang bervariasi yang kebanyakan dari mereka masih memiliki tingkat aktivitas rendah hingga sedang.

Pada hasil studi pendahuluan yang penulis telah lakukan pada tanggal 09 Februari 2025 dengan wawancara langsung terhadap warga lansia di lingkungan kerja Puskesmas Ngemplak dan survei lingkungan di Kecamatan Ngemplak, didapatkan banyak lansia yang tidak begitu aktif mengikuti posyandu lansia, kegiatan senam di rumah sakit terdekat dan puskesmas terdekat. Begitu juga dengan lingkungan Kecamatan Ngemplak yang tidak ada area olahraga atau taman terbuka untuk para warga melakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan. Hanya terdapat Waduk Cengklik sebagai tempat wisata dan satu-satunya tempat dimana para masyarakat bisa rekreasi atau olahraga ringan setiap harinya, namun kebanyakan warga dan lansia sendiri memilih untuk tidak melakukan

olahraga rutin di waduk tersebut dikarenakan bosan, hanya dua atau sekali seminggu saja. Sedangkan untuk mendapatkan fasilitas olahraga cukup lengkap harus menempuh perjalanan di pusat kota Boyolali selama 30 menit dimana pusat kota Boyolali banyak terdapat ruang terbuka seperti taman, sirkuit, gym, lapangan terbuka dan fasilitas olahraga serta rekreasi lain.

Alasan paling banyak yang penulis dapatkan dari para lansia yang tinggal di wilayah kerja puskesmas Ngemplak serta tidak ikut atau kurang aktif dalam program senam lansia karena masih sibuk bekerja sebagai pegawai karyawan swasta/PNS sebanyak 20 orang, sibuk berdagang 18 orang, sibuk berkebun/bertani/mencangkul sawah 45 orang, sebagai peternak sebanyak 11 orang dan 20 orang mengatakan tidak menyempatkan waktu untuk ke puskesmas, mereka juga mengatakan jika senam di rumah sakit terdekat terlalu siang dan matahari mulai menjadi semakin terik disamping harus berkendara dengan motor terlebih dahulu untuk sampai ke rumah sakit. Mereka hanya pergi ke puskesmas atau rumah sakit apabila mengalami kurang enak badan yang tidak bisa disembuhkan dengan obat warung. Adapun jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam di puskesmas ada 23-30 orang lansia setiap hari kamis dan yang aktif mengikuti senam di rumah sakit terdekat sejumlah 15 orang lansia setiap hari sabtu, serta mayoritas memang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Serta ada 12 lansia yang tidak terkaji karena menolak untuk dilakukan wawancara serta keterbatasan komunikasi.

Kecamatan Ngemplak sendiri terdapat 12 kelurahan/desa, 108 rukun warga (RW) dan 431 rukun tetangga (RT) dan hanya terdapat satu saja rumah sakit di Ngemplak yaitu RSUI BanyuBening, satu puskesmas yaitu Puskesmas Ngemplak dan 4 puskesmas perawatan/perbantuan, dan 5 posyandu. Puskesmas Ngemplak sendiri berada di alamat Timorejo, Tempel, RT. 01 RW.04, Sobokerto, Kec. Ngemplak, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Dusun Timorejo tersebut yang menjadi lingkungan kerja puskesmas Ngemplak yang di wilayah tersebut terdapat 12 RT, dengan jumlah lansia di lingkungan kerja puskesmas Ngemplak sebanyak 164

lansia dan yang tercatat aktif mengikuti senam lansia setiap Kamis di puskesmas ada 23-30 orang, bervariasi setiap minggunya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, Penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di lingkungan kerja puskesmas Ngemplak, Dukuh Timorejo, Tempel, RT. 01 RW.04 Kelurahan Sobokerto, Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah "Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum
Menggambarkan tingkat aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin dan pekerjaan) di Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali.
 - b. Mendiskripsikan tingkat aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat luas khususnya lansia baik yang menderita hipertensi maupun yang tidak menderita hipertensi, sehingga dapat termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik rutin untuk mengurangi

kejadian hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup pralansia dan lansia.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Mahasiswa Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan tambahan referensi dan informasi bagi mahasiswa kesehatan khususnya Program Studi Keperawatan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi untuk menurunkan angka hipertensi.

4. Bagi Penulis

Sebagai proses untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan keluarga dan gerontik, khususnya penelitian tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama, Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Sagalulu, 2023	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini memiliki persamaan variabel terkait yaitu aktivitas fisik seperti jalan kaki, atau jogging dengan kejadian hipertensi 2. Memiliki persamaan pada salah satu karakteristik responden yaitu lansia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik <i>Cross-sectional</i> dan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Purposive sampling</i>. 2. Terdapat perbedaan sampel dalam penelitian tersebut yang merupakan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo sebanyak 40 orang
2.	Hajingo, 2024	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Motabang, Kecamatan Lolak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini memiliki persamaan variabel terkait yaitu aktivitas fisik seperti jalan kaki, lari atau renang dengan kejadian hipertensi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian ini menggunakan observasional analitik <i>Chi-Square</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>. 2. Terdapat perbedaan sampel dalam penelitian tersebut menggunakan 40 responden dengan rentang umur dewasa muda yaitu 18-22 tahun di desa Lolak Kecamatan Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow.
3.	Rohimah, 2022	Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini memiliki persamaan variabel terkait yaitu aktivitas fisik jalan kaki dengan kejadian hipertensi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menggunakan metode <i>quasi experiment</i> dan analisa bivariat pada penelitian menggunakan uji <i>t paired</i> atau <i>paired t-test</i>. 2. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia baik pria maupun wanita yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sindangkasih Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis sebanyak 30 responden berusia 60 tahun keatas.

4. Roufuddin , 2022	Pengaruh Perilaku Olahraga: Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya	1. Penelitian ini memiliki persamaan variabel terkait yaitu aktivitas fisik seperti olahraga dengan kejadian hipertensi	1. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain <i>one-group pre- post test</i> . 2. Responden sebanyak 30 responden lansia baik pria maupun wanita di UPTD Griya Werdha Surabaya dipilih secara acak (<i>simple random sampling</i>). Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat pengukur tekanan darah (<i>sphygmomanometer</i>).
------------------------	---	--	---