

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Peneliti Nurman & Suardi (2018) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik yang kurang cenderung mengalami hipertensi disebabkan karena pengontrolan nafsu makannya sangat labil sehingga terjadi konsumsi energi yang berlebihan mengakibatkan nafsu makan bertambah yang akhirnya berat badannya naik dan dapat menyebabkan obesitas, sehingga jantung untuk memompa darah juga bertambah. Semakin besar bebannya, semakin berat kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga tekanan perifer dan curah jantung dapat meningkat kemudian menimbulkan hipertensi.

Karim *et al* (2018) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai aktivitas fisik kurang cenderung lebih besar beresiko terkena hipertensi tetapi begitu sebaliknya responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung lebih sedikit beresiko terkena hipertensi. Jadi aktivitas fisik responden mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Nurmansyah & Kundre (2019) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pada responden yang memiliki kecerdasan emosional yang buruk seperti tidak dapat mengendalikan emosi, mudah stress, mudah tersinggung, tidak mampu mengekspresikan emosinya lewat kata-kata dan cenderung sulit beradaptasi dengan lingkungannya mempengaruhi derajat tekanan darah.

Semakin rendah kecerdasan emosional semakin tinggi juga derajat hipertensi responden.

Nurkhalizah et al (2021) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa sebagian responden mampu mengendalikan emosi, mampu mengekspresikan emosi lewat kata-kata, mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, bisa berhubungan baik dengan orang lain, sehingga peneliti berasumsi semakin baik kecerdasan emosional seseorang maka berpengaruh pada derajat hipertensi.

2.2. Konsep Dasar Lanjut Usia

1. Definisi Lanjut Usia

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas yang mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia sehingga berdampak pada fungsi tubuh (Setiyorini & Wulandari, 2018). Sedangkan definisi lanjut usia menurut UU No 13 Tahun 1998 dikatakan bahwa “lanjut usia yaitu orang yang berusia diatas 60 tahun”. Lansia bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu tahap perkembangan dalam suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tekanan lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi kondisi fisiologis yang penuh tekanan.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa secara alami semua manusia akan mengalami masa penuaan secara bertahap akan kehilangan

daya tahan tubuh terhadap infeksi dan akan mengalami penumpukkan distorsi metabolic dan structural yang disebut penyakit degeneratif.

2. Klasifikasi Lanjut Usia

WHO (2018, dalam Kusumangiwati 2019) klasifikasi lansi terbagi menjadi empat klasifikasi yang terdiri dari :

- a. Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45 – 59 tahun.
- b. Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 60 – 74 tahun.
- c. Lansia tua (old), yaitu kelompok usia 75 – 90 tahun.
- d. Lansia sangat tua (very old), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

3. Karakteristik Lanjut Usia

Setiyorini & Wulandari (2018) mengemukakan bahwa lansia memiliki 3 karakteristik, antara lain :

- a. Berusia ≥ 60 tahun
- b. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat hingga sakit, dari kebutuhan biopsikososial dan spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif
- c. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

4. Tipe Kepribadian Lanjut Usia

Menurut Kuntjoro (2002, dalam Setiyorini & Wulandari, 2018) lansia memiliki beberapa tipe kepribadian, antara lain :

- a. Tipe kepribadian konstruktif (*construction personality*)

Biasanya tipe ini tidak banyak mengalami gejala, relative tenang sampai usia sangat tua.

b. Tipe kepribadian mandiri (*independent personality*)

Pada tipe ini ada kecenderungan mengalami *post power syndrome*, terutama jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat membuatnya lebih mandiri.

c. Tipe kepribadian ketergantungan (*dependent personality*)

Tipe kepribadian lansia yang tergantung dengan kehidupan keluarga. Jika lansia tidak mempunyai coping yang baik dapat mengakibatkan duka berkepanjangan.

d. Tipe kepribadian bermusuhan (*holistic personality*)

Pada tipe ini lansia merasa kurang puas dengan kehidupannya saat itu. Banyaknya keinginan sehingga menyebabkan kondisi ekonomi yang tidak stabil.

e. Tipe kepribadian kritik diri (*self hate personality*)

Pada lansia tipe ini cenderung sulit dibantu orang lain dan cenderung membuat dirinya susah, terus mengkritisi diri dan seperti terlihat orang yang paling menderita.

5. Proses Penuaan

Penuaan adalah proses alami perubahan yang terjadi pada setiap individu. Tanda tersebut tidak langsung muncul saat memasuki usia tua, tetapi rata-rata mulai muncul pada usia paruh baya dan meningkat seiring dengan bertambahnya usia dewasa, yang mengarah pada usia lanjut. Sedikit demi sedikit perubahan mempengaruhi semua aspek psikologis, yaitu fisik, kognitif dan sosio-emosional. Penuaan dimulai dengan tanda-

tanda fisik seperti rambut beruban, kerutan pada kulit, kehilangan pendengaran, penglihatan kabur, keluhan kesehatan yang sering, dan keluhan tentang kekurangan energi, dengan beberapa menunjukkan motivasi yang berkurang atau perubahan minat dalam berbagai aktivitas. Banyak penelitian telah membahas bahwa waktu dan tingkat timbulnya tanda-tanda penuaan tidak selalu sama untuk setiap orang. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan individu dalam perkembangan manusia. Ada yang cepat dan ada yang lambat. Orang yang mengalaminya tergolong muda, meski ada tanda-tanda yang tampak sangat kentara dan ada pula yang nyaris tidak terlihat (Hendriani, 2021).

6. Masalah Lansia Yang Sering Dialami Lansia Di Indonesia

Lansis memiliki sejumlah tantangan dalam menjalankan aktivitas di usia senja mereka yang tentunya sangat berbeda dengan kelompok usia lain yang lebih muda. Kelompok usia muda memiliki aktivitas yang lebih mandiri, fungsi kognitif yang masih optimal dan tidak memiliki penyakit degenerative tertentu yang menghambat mobilitas tubuh. Lansia sudah sangat dependent dengan bantuan orang lain, sehingga membutuhkan pengasuh untuk membantunya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, kemampuan kognitif pada lansia juga mengalami penurunan, ditambah lagi dengan problematika psikososial dan sejumlah penyakit komorbid yang membatasi gerak tubuh (Fatimah, 2020).

Tabel 2.1
Prevalensi penyakit degeneatif yang diderita lansia berdasarkan
Kemenkes RI, Riskesdas (2018)

No	Jenis Penyakit	Prevalensi Menurut kelompok Umur (%)		
		55-64 tahun	65-74 tahun	> 75 tahun
1	Hipertensi	55,23	63,22	69,53
2	Stroke	32,4	45,3	50,2
3	Penyakit Sendi	15,55	18,63	18,95
4	Diabetes Mellitus	6,29	6,03	3,32
5	Jantung Koroner	3,9	4,6	4,7
6	Asma	3,4	4,5	5,1
7	Kanker	4,62	3,52	3,84
8	Gagal Ginjal Kronis	0,72	0,82	0,75

Sumber : Kementrian Kesehatan RI, Riskesdas (2018)

Berdasarkan tabel diatas, penyakit yang rentan dialami oleh lansia adalah menyakit degeneratif (tidak menular). Diketahui bahwa penyakit hipertensi adalah penyakit yang rentan dialami oleh lansia dengan prevalensi pada usia 55-64 tahun sebesar 55,23% dari total populasi, usia 65-74 tahun sebesar 63,22% dari total populasi dan kelompok usia 75 tahun keatas sebesar 69,53% dari total populasi.

Hipertensi pada lansia memang didominasi dari faktor pola hidup yang kurang di jaga. Hipertensi yang berkelanjutan akan berdampak kepada penyakit yang lebih serius seperti terjadinya Stroke, Penyakit Jantng Koroner, Diabetes Mellitus, Gagal Ginjal Dan Kebutaan. Sebesar 51% Penyakit Stroke dan sebesar 45% Penyakit Jantung Koroner merupakan komplikasi akibat hipertensi yang berkelanjutan dimana penyakit tersebut merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia (Damanik & Sitompul, 2020).

2.3. Konsep Dasar Hipertensi Pada Lansia

1. Definisi Hipertensi Pada Lansia

Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. besar tekanan bervariasi tergantung pada pembuluh darah dan denyut jantung. tekanan darah paling tinggi terjadi ketika ventrikel berkontraksi (tekanan sistolik) dan paling rendah ketika ventrikel berelaksasi (tekanan diastolik). pada keadaan hipertensi tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih (Hasnawati, 2021).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, di mana tekanan darah normal sebesar 110/90 mmHg. tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung, tahanan perifer pada pembuluh darah, dan volume atau isi darah yang bersirkulasi. Faktor yang dapat memicu tekanan darah tinggi antara lain faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, usia, obesitas, aktivitas fisik, merokok, minum minuman keras, kebiasaan tidur, stres, dan gangguan emosi. Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan mortalitas dan mempengaruhi beberapa organ penting, seperti jantung (infark miokard, gagal jantung iskemik, gagal jantung kongestif), otak

(stroke, ensefalopati hipertensi), ginjal (gagal ginjal kronis), dan mata (retinopati hipertensi) (Hasnawati, 2021).

Definisi hipertensi pada lanjut usia berbeda dengan hipertensi pada usia muda atau dewasa pada umumnya, dimana lanjut usia yang tergolong hipertensi yaitu lanjut usia dengan tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dengan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg (Febrian, 2020).

2. Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia

Menurut Febrian (2020) hipertensi pada lanjut usia diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu :

- a) Hipertensi I, yaitu dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg.
- b) Hipertensi II, yaitu dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 180 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 100 mmHg.

3. Faktor Risiko Hipertensi

- a) Faktor Yang Tidak Dapat Diubah

Menurut Setiyorini & Wulandari (2018), beberapa faktor pemicu terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah, antara lain :

- 1) Genetik

Di Amerika Serikat, hipertensi paling banyak dialami oleh orang dengan kulit hitam keturunan Afrika-Amerika dibandingkan dengan kelompok ras lain. sampai saat ini belum

diketahui secara pasti penyebabnya. namun, pada orang berkulit hitam ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap vasopresin lebih besar.

2) Usia

Seiring bertambahnya usia, risiko terkena tekanan darah tinggi dapat meningkat. Tekanan darah tinggi dapat terjadi pada semua usia, tetapi tekanan darah tinggi paling sering terjadi pada orang dewasa di atas usia 35 tahun. Sangat wajar jika tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia. Ini karena perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan kadar hormon. Namun, ketika perubahan ini disertai dengan faktor risiko lain, mereka dapat menyebabkan hipertensi arteri.

3) Riwayat Keluarga

Tekanan darah tinggi adalah kelainan genetik. Jika terdapat anggota keluarga yang memiliki tekanan darah tinggi, sepanjang hidup akan memiliki risiko terkena hipertensi sebesar 25%. Studi pada anak kembar dan keluarga dengan tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa faktor genetik berperan dalam beberapa kasus. Namun, kemungkinan ini tidak selalu terjadi. Ada seseorang dalam keluarga yang menderita tekanan darah tinggi, tetapi orang tersebut tidak mengalami hal yang sama.

4) Jenis Kelamin

Di antara orang dewasa dan setengah baya, diketahui bahwa kaum laki-laki lebih banyak yang menderita hipertensi. Namun, kondisi sebaliknya terjadi saat umur 55 tahun sebagian wanita yang mengalami menopause, hipertensi akan lebih banyak dijumpai pada wanita.

b) Faktor Yang Dapat Diubah

1) Aktivitas Fisik Yang Kurang

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi. Ini ada hubungannya dengan masalah obesitas. Orang yang tidak aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras selama kontraksi (Setiyorini & Wulandari, 2018).

2) Stress Psikologi

Stress psikologi atau dikenal sebagai gangguan mental emosional yang masih dalam batas wajar akan menimbulkan dampak positif bagi mental seseorang. Namun, jika berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan pada mekanisme fungsional tubuh (Setiyorini & Wulandari, 2018).

3) Tingkat Kecerdasan Emosional

Nurmansyah & Kundre (2019) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pada responden yang memiliki kecerdasan emosional yang buruk seperti tidak dapat mengendalikan emosi,

mudah stress, mudah tersinggung, tidak mampu mengekspresikan emosinya lewat kata-kata dan cenderung sulit beradaptasi dengan lingkungannya mempengaruhi derajat tekanan darah. Semakin rendah kecerdasan emosional semakin tinggi juga derajat hipertensi responden.

4) Gangguan Pola Makan

Pola makan dapat diartikan sebagai suatu pola pengaturan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang mengandung gizi seimbang dalam proses mempertahankan kesehatan, memperbaiki status gizi, serta mencegah maupun membantu kesembuhan penyakit. Untuk mencapai status gizi optimal dan menjaga kesehatan, setiap individu perlu memperhatikan pola makan yang seimbang. Pola makan seimbang yaitu pola makan yang didalamnya terdapat gizi lengkap yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin & mineral yang cukup. Bagi penderita hipertensi mengkonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi natrium, kurang mengkonsumsi sayur dan buah dapat memicu peningkatan hipertensi. Konsumsi lemak yang tinggi berkaitan dengan meningkatkan peluang obesitas berdampak pada perubahan membrane sel dan terjadinya konstriksi fungsional. Hal ini menyebabkan terjadinya resistensi perifer dan meningkatkan kerja jantung sehingga menyebabkan hipertensi (Setiyorini & Wulandari, 2018).

5) Merokok

Bahan kimia dalam tembakau merusak lapisan dinding arteri, membuatnya lebih rentan terhadap pembentukan plak. Nikotin dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah sementara, membuat jantung bekerja lebih keras. Hal ini juga dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah (Setiyorini & Wulandari, 2018).

6) Minuman Alkohol

Diperkirakan 5 - 20% kasus hipertensi diperkirakan terjadi akibat mengonsumsi alkohol yang berlebihan. Mengonsumsi alkohol sebanyak tiga gelas atau lebih setiap hari meningkatkan risiko hipertensi dua kali lipat.

7) Urbanisasi

Urbanisasi menyebabkan perkotaan menjadi padat penduduk yang merupakan salah satu pemicu timbulnya hipertensi. Secara otomatis akan banyak kesibukan di wilayah tersebut, dan banyak tersedia makanan siap saji yang menimbulkan hidup kurang sehat sehingga memicu timbulnya hipertensi (Manuntung, 2018).

8) Geografis

Dari sudut pandang geografis, daerah pesisir memiliki tingkat hipertensi arteri yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan daerah pesisir memiliki kandungan garam yang lebih tinggi

dibandingkan daerah pegunungan atau pedalaman. Kondisi suhu juga menjadi alasan mengapa tekanan darah tinggi sangat umum di daerah pesisir (Manuntung, 2018).

4. Tanda dan Gejala Hipertensi Pada Lansia

Tekanan darah tinggi seringkali merupakan salah satu gejala mutlak hipertensi. Gejala yang terkadang terjadi khususnya pada lanjut usia jika tekanan darah terlalu tinggi seperti sakit kepala, masalah pada penglihatan, detak jantung tidak teratur sering ditemukan sebagai manifestasi klinis dari tekanan darah tinggi. Namun, terkadang tekanan darah tinggi tidak menimbulkan gejala, dan gejala baru muncul setelah terjadi komplikasi pada organ yang menjadi sasaran komplikasi hipertensi, seperti ginjal, mata, otak, dan jantung (Setiyorini & Wulandari, 2018).

5. Patofisiologi Hipertensi

Kekakuan arterial, dalam elastisitas arteri menandakan perubahan fisik seiring usia, yaitu terjadi membesar dan penegangan. elastisitas aorta dan arteri proksimal melebar lebih kurang 10% dibandingkan denyut jantung pada usia muda, sedangkan otot arteri melebar 3% dalam setiap denyutan. pelebaran dan pergeseran dinding arteri mengakibatkan penurunan kapasitas dan rekoil terbatas sebagai akibatnya tidak sanggup mengakomodasikan perubahan yg terjadi selama siklus jantung. selama sistole, arteriosklerosis arteri menunjukkan perluasan yang terbatas dan gagal menyangga tekanan darah secara efektif yang mengakibatkan

peningkatan tekanan darah sistolik. hilangnya recoil selama diastole mengakibatkan pengurangan tekanan darah diastolik (Setiyorini & Wulandari, 2018).

Prosedur neurohormonal sistem renin - angiotensin - aldosteron menurun seiring pertambahan usia. kegiatan renin plasma menurun sebagai dampak terjadinya nefrosklerosis dalam aparatus juxtaglomerular. penurunan aldosteron dalam plasma mengakibatkan lansia hipertensi rentan terhadap hiperkalemia yang diakibatkan konsumsi obat (Setiyorini & Wulandari, 2018).

Saat seseorang melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi oleh protein yang disebut *Brain Derived Neutrophic Factor* (BDNF). Protein ini yang berperan penting dalam menjaga sel saraf agar tetap bugar dan sehat. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi karena kelebihan berat badan yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik juga cenderung memiliki frekuensi jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi (Makawekes, Suling, & Kallo, 2020).

Secara teori Secara teori aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar

pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteti sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenanikan tekanan darah. Kurang nya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebkan risiko hipertensi meningkat (Harahap, Rochadi, & Sorumpaet, 2017).

Perubahan EI (*Emotional Intellegence*) juga dapat mempengaruhi sudut pandang dan coping yang dapat berhubungan dengan pasien hipertensi. Pelepasan kortisol oleh korteks adrenal dan menuntut hipotalamus dan amigdala di dalamnya sebagai pengatur kecerdasan emosional yang mengarah pada potensial kearah lebih sensitif seperti amarah. Perubahan kecerdasan emosional ini dapat mempengaruhi sudut pandang, pengalaman, dan coping pada pengalaman stres psikologis yang dapat berhubungan Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) sehingga berdampak pada pembuluh darah yang akhirnya beresiko terjadi hipertensi (Nurmansyah & Kundre, 2019).

6. Komplikasi Hipertensi Pada Lansia

Penderita hipertensi berisiko terserang penyakit lain yang timbul di kemudian. menurut Junaedi, Yulianti, & Rinata (2013) dalam bukunya, komplikasi yang dapat terjadi akibat dari hipertensi antara lain :

a. Kolestrol Tinggi

Tingginya kadar kolesterol, sejenis lemak dalam darah, meningkatkan pembentukan plak di arteri. Akibatnya, arteri menjadi

sempit dan sulit melebar. Perubahan ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

b. Diabetes Mellitus

Terlalu banyak gula dalam darah merusak organ dan jaringan dalam tubuh, menyebabkan aterosklerosis (penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah), penyakit ginjal, dan penyakit jantung koroner. Ketiga penyakit ini mempengaruhi tekanan darah.

c. Gagal Jantung dan Ginjal

Kerusakan atau kelemahan otot mungkin disebabkan serangan jantung karena jantung harus bekerja lebih berat untuk memompa darah. Hipertensi yang tidak terkontrol menuntut jantung yang lemah bekerja lebih keras dan menyulitkan pengobatan kedua penyakit tersebut. Indikator lain yang menunjukkan peningkatan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah adalah terjadinya perubahan aliran darah dalam retina, penebalan bilik kiri jantung, perubahan kadar kreatinin (zat kimia yang dikeluarkan oleh ginjal) dalam darah, dan perubahan jumlah protein dalam urine.

Pengobatan hipertensi dapat memulihkan atau menghambat berkembangnya penyakit gagal jantung dan ginjal. Peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah bagian dalam menyebabkan pembuluh darah kurang fleksibel dan lebih mudah membentuk simpanan lemak dalam suatu proses yang disebut dengan arterosklerosis. Di bagian dinding pembuluh yang melemah akan

terjadi haemorrhagic (perdarahan). Jika arterosklerosis dan haemorrhagic terjadi di otak dapat menyebabkan stroke.

d. Apnea Pada Saat Tidur (Mendengkur)

Apnea adalah gangguan tidur berupa kesulitan bernapas yang terjadi berulang kali pada saat tidur. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pernapasan yang terhenti dan berkurangnya pasokan oksigen untuk sementara waktu yang menyertai apnea saat terjadinya hipertensi. Apnea pada saat tidur tidak selalu terlihat jelas. Pengobatannya dapat dilakukan dengan cara memberikan oksigen pada saat tidur. Cara ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah sedikit demi sedikit.

2.4. Konsep Dasar Aktivitas Fisik Pada Lansia

1. Definisi Aktivitas Fisik Pada Lansia

Menurut Kristiani, *et al* (2002, dalam Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan dari aktivitas otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktivitas fisik di antara orang-orang tergantung pada gaya hidup otot individu dan faktor lainnya. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur dan waktu senggang. Latihan fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dilakukan berulang kali, termasuk latihan fisik, merupakan bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik sedang secara teratur dapat membantu mencegah risiko penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, dan kanker.

Aktivitas fisik adalah aktivitas fisik yang melibatkan sistem muskuloskeletal tubuh, dan tujuannya adalah untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari ketika aktivitas fisik tersebut memiliki tujuan tertentu dan dilakukan secara sistematis menurut aturan tertentu seperti adanya aturan waktu dan target denyut nadi, jumlah pengulangan suatu gerakan dan lain – lain disebut latihan (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018).

Aktivitas fisik pada lansia merupakan aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan oleh usia lanjut sebagai bentuk kemandirian dalam memenuhi kebutuhan atau berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga ataupun masyarakat (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia dibagi menjadi 3 aspek yang meliputi *leisure time activity* (aktivitas waktu luang) yaitu aktivitas yang biasa dilakukan oleh lansia dalam mengisi waktu luang, *house hold activity* (aktivitas rumah tangga) yaitu aktivitas atau pekerjaan yang biasa dilakukan dalam rumah tangga, dan *work related activity* (aktivitas relawan) yaitu aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan kemasyarakatan secara sukarela. (Mulyadi, 2017).

2. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Lansia

Menurut Ekasari, Riasmini, & Hartini (2018) manfaat aktivitas fisik pada lansia antara lain :

a. Manfaat Fisik

Manfaatnya berasal dari fakta bahwa aktivitas fisik memperkuat otot jantung dan melebarkan ventrikel. Keduanya meningkatkan efisiensi jantung. Elastisitas pembuluh darah meningkat, yang meningkatkan aliran darah dan mencegah kondisi seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner. Membuatnya terlalu halus. Pembuluh darah yang halus juga mengeluarkan produk limbah, sehingga Anda tidak akan mudah lelah. Otot rangka meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan untuk menjaga kelincahan dan kecepatan reaksi. Dengan kedua hal ini kecelakaan lebih dapat dihindarkan. Kekuatan dan kepadatan tulang akan bertambah karena adanya tarikan otot sewaktu latihan fisik, dan tercegahlah pengeroposan tulang. Persendian akan bertambah lentur, sehingga gerakan sendi tidak akan terganggu. Dengan manfaat fisik ini, berbagai penyakit degeneratif (seperti : jantung, hipertensi, diabetes mellitus dan reumatik) dapat dicegah. Berat badan tubuh terpelihara dan kebugaran dapat meningkatkan produktivitas dan dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

b. Meningkatkan keelastisan tulang sehingga tulang khususnya pada usia lanjut tidak mudah patah

- c. Menghambat pengecilan otot dan mempertahankan atau mengurangi kecepatan penurunan kekuatan otot. Pembatasan atas lingkup gerak sering terjadi pada lanjut usia, yang sering terjadi akibat kekakuan otot dan tendon dibanding sebagai akibat kontraktur sendi.
- d. Memperlambat proses penuaan dan memperlambat proses keriput
- e. Mengatur Pengeluaran Energi

Keseimbangan diperhitungkan di usia lanjut untuk mendapatkan berat badan yang sesuai. Obesitas pada usia lanjut dapat memperburuk atau bahkan menyebabkan berbagai penyakit degeneratif, mulai dari diabetes, tekanan darah tinggi, hingga penyakit jantung koroner. Obesitas juga dapat mengakibatkan lebih banyak tekanan pada sendi yang menopang tubuh, terutama lutut dan pergelangan kaki.

- f. Meningkatkan Kebugaran Otak

Senam otak dapat mencegah hilangnya daya ingat dan konsentrasi pada lansia, dan juga dapat mencegah stroke. Pada dasarnya, banyak menggerakkan jari dan wajah. Menyinkronkan kedua tangan untuk mengaktifkan belahan otak kiri dan kanan serta gerak silang memiliki banyak manfaat.

3. Macam – Macam Aktivitas Fisik Bagi Lanjut Usia

Menurut Mulyadi (2017) aktivitas fisik pada lanjut usia dibagi menjadi tiga yaitu aktivitas waktu luang, aktivitas rumah tangga dan aktivitas relawan. Berikut klasifikasi dari masing – masing aspek aktivitas fisik pada usia lanjut antara lain :

a. Aktivitas Waktu Luang (*Leisure Time Activity*)

1) Aktivitas Duduk Sambil Menonton TV atau Media Elektronik

Biasanya pada lansia yang tidak mempunyai TV atau media elektronik lain akan cenderung hanya duduk saja atau mencari teman mengobrol. Tapi bagi lansia yang mempunyai fasilitas tertentu dapat menikmatinya sambil tidur atau duduk (Nurhidayah, 2016).

2) Aktivitas Berkebun

Melakukan kegiatan sehari-hari di rumah dapat memberikan suatu latihan yang dibutuhkan untuk menjaga kesegaran jasmani. Tetapi harus dikerjakan secara tepat agar napas lebih cepat sedikit, denyut jantung lebih cepat dan otot menjadi lelah dengan demikian tubuh kita akan mengeluarkan keringat. Jika rumah/kebun tidak terlalu luas untuk melaksanakan kegiatan ini atau sudah ada yang mengerjakan hal ini, maka harus dicari kegiatan olah raga lain atau kegemaran/hobi lain (Nurhidayah, 2016).

3) Berjalan – Jalan

Berjalan – jalan di lingkungan sekitar merupakan aktivitas yang paling sederhana yang bisa dilakukan. Manfaat berjalan kaki sangat baik untuk meregangkan otot – otot kaki.

4) Jalan Cepat/*jogging*

Jalan cepat berguna untuk memperbaiki kemampuan pengambilan zat asam (O_2), berarti memperbaiki fungsi jantung, paru-paru, peredaran darah, dan lain-lain. Bentuk latihan yang lain seperti senam, renang, latihan kekuatan otot, agar otot tubuh bagian atas dan bawah seimbang. Bagi usia lanjut yang mengidap penyakit, sebaiknya konsultasi dulu dengan dokter. Jalan dapat dilakukan dimana saja terutama di luar rumah. Akan lebih baik bila dilakukan di lapangan rumput, dan akan lebih baik jika dikombinasi dengan menggunakan sepatu olah raga yang lentur dengan alas yang tebal dan lunak, menggunakan kaos kaki, pakaian yang ringan, tidak ketat. Hindari jalan di tempat keras terutama bagi mereka yang berat badannya berlebihan (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018).

5) Bersepeda

Bersepeda pada umumnya baik karena tidak menyentuh lantai dan menyebabkan nyeri sendi seperti berjalan cepat. Bersepeda sangat bagus untuk peregangan dan daya tahan. Namun demikian, bersepeda jarang dilakukan oleh kalangan senja. Bentuk lain yang bisa dipraktikkan adalah tenis meja dan tenis rumput. Kegiatan tersebut dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan dan harus dibarengi dengan latihan aerobik (Nurhidayah, 2016).

6) Senam Bersama

Sebagian kecil lansia sering melakukan aktivitas gerak badan seperti senam bersama di Posbindu. Mereka melakukan aktivitas tersebut bertujuan untuk mendapatkan kesegaran, menjaga kondisi fisik mereka yang semakin tua agar tidak mudah terserang penyakit (Nurhidayah, 2016).

7) Berenang

Berenang bagi lanjut usia dikatakan sebagai salah satu bentuk olahraga yang paling baik karena dengan berenang hampir semua otot tubuh akan bergerak ketika sedang berenang. Namun, berenang kurang diminati dan segan dilakukan oleh kebanyakan usia rentan, mengngat keadaanya, kulit atau pakaiannya. Meskipun demikian, berenang sebenarnya baik untuk melancarkan peredaran darah (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018).

b. Aktivitas Rumah Tangga (*House Hold Activity*)

Para peneliti menyarankan tugas – tugas yang biasa dilakukan dalam rumah tangga seperti mengepel lantai, menyapu halaman dan membersihkan jendela dapat membantu orang tersebut tetap sehat bahkan hingga saat usia lanjut. Studi yang berbasis di Singapura tersebut mengemukakan bahwa aktivitas fisik sehari-hari yang biasa dilakukan dirumah secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik

dan mental, mengurangi risiko dan efek penyakit kronis, serta menjaga keseimbangan pada usia lanjut agar tidak mudah jatuh (Sari, 2021).

c. *Aktivitas Relawan (Work Related Activity)*

Lansia yang dipekerjakan sebagai relawan akan merasa mendapatkan sebuah kesempatan yang baru untuk mendukung dan mendorong orang yang disekellngnya dan membangun kembali identitas sosial mereka sendiri sehubungan dengan kemampuan fisik dan mentalnya. Partisipasi lansia sebagai relawan mampu mengurangi kerentanan mereka terhadap dampak akibat usia baik dari segi fisik maupun mental (Siregar & Wibowo, 2019).

Kegiatan relawan yang dapat dilakukan di usia rentan seperti bergotong – royong dalam kerja bakti salah satunya seperti sosialisasi kebersihan lingkungan (Iftya, 2019). Kegiatan kemasyarakatan seperti pengajian juga merupakan salah satu cara yang para lansia biasanya lakukan sebagai ajang tukar informasi dan mempererat tali persaudaraan dengan teman maupun tetangga di lingkungan sekitarnya (Nurhidayah, 2016).

2.5. Konsep Dasar Kecerdasan Emosional Pada Lansia

1. Definisi Kecerdasan Emosional Pada Lansia

Kecerdasan emosi merupakan suatu jenis kecerdasan yang bersifat dinamis dan dapat berubah - ubah dalam diri seseorang. Perubahan kecerdasan emosi seseorang dapat meningkat dan dapat pula menurun.

Peningkatan kecerdasan upaya meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam bentuk mengendalikan diri, emosi dapat terjadi jika dilakukan semangat, ketekunan serta memotivasi diri. Keterampilan keterampilan ini dapat diajarkan dan dipelajari secara bertahap. Cara mengajarkan keterampilan keterampilan ini dengan pendidikan dan latihan yang harus mampu menyentuh emosi seseorang. Mendidik dan melatih seseorang dilakukan dengan cara menghilangkan emosi negatif dan membekalinya dengan berbagai cara untuk mencegah terjadinya pikiran negatif (Efendi, 2005, dalam Mahanggoro, 2018).

Secara individual, seseorang dengan usia diatas 50 tahun akan mengalami proses penuaan secara alamiah yang dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, emosional dan psikologis. Karena proses penuaan tersebut lansia lansia mengalami perubahan proses respon emosional seperti sifat-sifat yang negatif, mudah marah serta sifat-sifat buruk yang biasa terjadi pada anak-anak yang akhirnya menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif salah satunya yakni hipertensi. Meskipun lansia mengalami penurunan kecerdasan emosional pada umumnya, namun tidak harus menimbulkan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Abriza & Mariany, 2018). Dalam kehidupan sehari-hari, kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam semua aspek kehidupan mulai dari keluarga sampai dengan berinteraksi dengan lingkungan masyarakat sekitar. Lanjut usia pada dasarnya juga memungkinkan memiliki kecerdasan emosional yang baik yang berarti kemungkinan besar lansia

tersebut akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai produktivitas mereka (Nurmansyah & Kundra, 2019).

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2015: 267, dalam Astuti, 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain :

1. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan usaha pertama untuk mempelajari emosi. Pelajaran emosi dimulai saat masih bayi dan terus berlanjut sepanjang kehidupan.

2. Lingkungan Sosial

Penyesuaian tuntutan orang lain membutuhkan sedikit ketenangan dalam diri seseorang. Menangani emosi orang lain termasuk seni yang bagus dan bermanfaat untuk menjalin hubungan dengan orang lain. dengan landasan ini keterampilan berhubungan dengan orang lain sangat dibutuhkan dalam bersosialisasi.

3. Ciri – Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut Astuti (2021) mengungkapkan ciri-ciri individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sebagai berikut :

- a. Memiliki kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi berbagai kondisi yang membuat frustrasi
- b. Dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati sehingga tidak mengungkapkan suatu kesenangan secara berlebihan

- c. Mampu mengatur suasana hati dan dapat menjaganya agar beban stress tidak membuat kemampuan berfikir seseorang menjadi terganggu
- d. Mampu berempati terhadap orang lain dan senantiasa selalu mengutamakan dalam hal religius.

4. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman dalam Juliantari (2021:12) merinci aspek – aspek kecerdasan emosional secara khusus antara lain :

a. Mengenali Emosi Sendiri

Kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.

b. Mengelola Emosi Diri

Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

c. Membina hubungan Sosial

Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.

5. Ciri-Ciri Lanjut Usia Yang Memiliki Kecerdasan Emosional Yang Baik

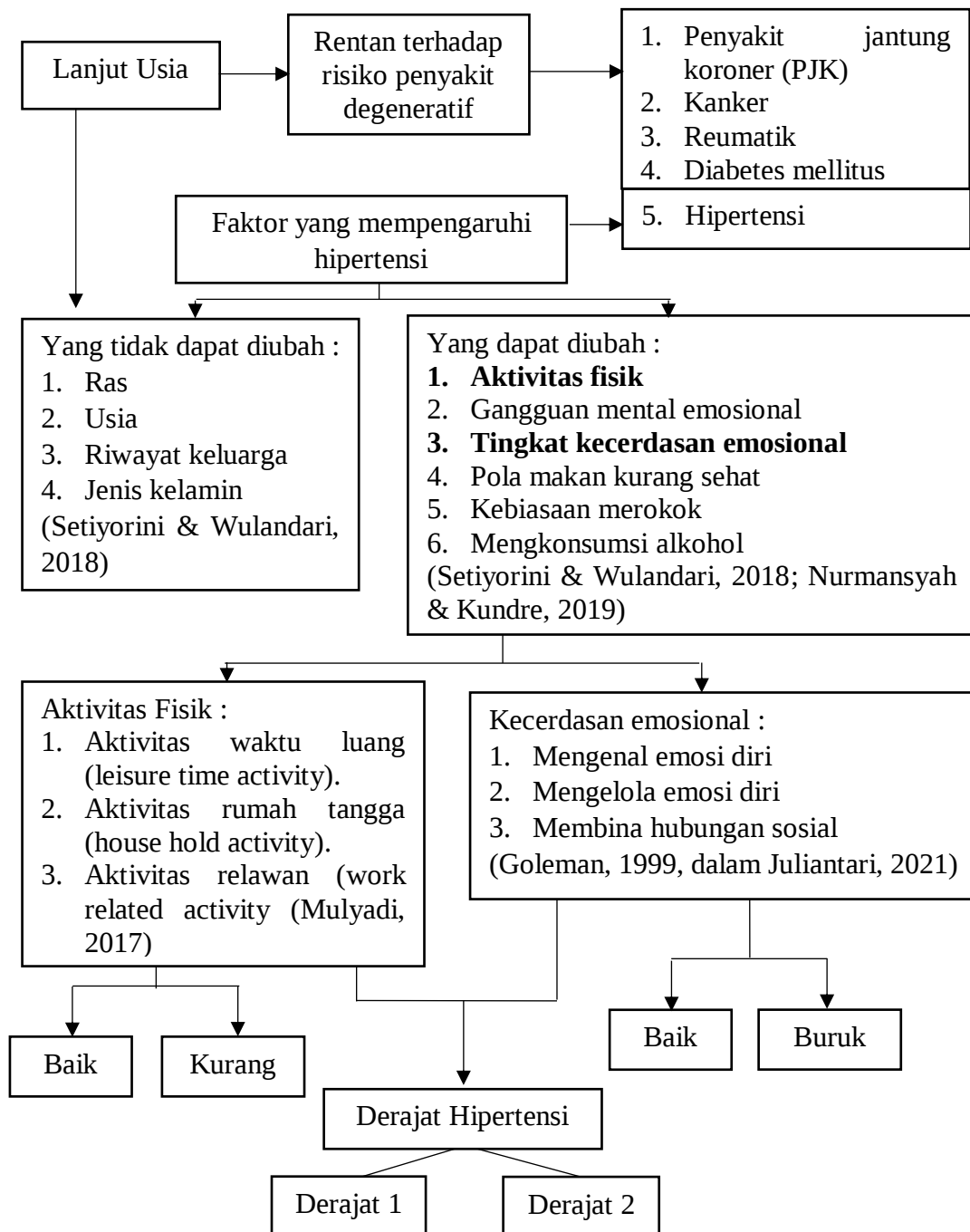
Kriteria yang dapat diartikan bahwa seorang individu tersebut mempunyai kecerdasan emosional yang baik adalah seseorang yang dapat mengenali emosinya sendiri sebagai bentuk individu tersebut mengenali perasaannya, dapat mengelola emosinya sendiri, serta dapat membina hubungan sosial dengan lingkungan dan orang sekitar (Goleman, 1999, dalam Juliantari, 2021).

Menurut Totik (2017) lansia yang memiliki kecerdasan emosional yang baik memiliki ciri-ciri diantaranya tidak takut pada perubahan, punya rasa empati, mereka tahu kekuatan dan kelemahan diri serta mampu memotivasi diri sendiri.

Nurmansyah & Kundre (2019) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pada responden yang memiliki kecerdasan emosional yang buruk seperti tidak dapat mengendalikan emosi, mudah stress, mudah tersinggung, tidak mampu mengekspresikan emosinya lewat kata-kata dan cenderung sulit beradaptasi dengan lingkungannya.

2.6. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual



Sumber : modifikasi Setiyorini & Wulandari (2018), Nurmansyah & Kundre (2019), Mulyadi (2017), Goleman (1999, dalam Juliantari, 2021),

Keterangan :

----- : Variabel yang diteliti

———— : Variabel yang tidak diteliti