

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan atau hidup sehat adalah hak setiap orang. Oleh karena itu, kesehatan merupakan aset yang harus dijaga, dilindungi, bahkan ditingkatkan. Setiap orang, secara individu atau kelompok, dimanapun dan kapanpun, berhak untuk hidup sehat atau mendapat perlindungan kesehatan. Sebaliknya, setiap individu maupun kelompok mempunyai kewajiban dan tanggung jawab untuk melindungi dan menjaga kesehatan dirinya sendiri dari segala ancaman penyakit dan masalah kesehatan lain sehingga individu maupun kelompok tersebut dapat mempertahankan kesehatannya. (Notoatmodjo, 2007).

Kelompok rentan dilingkungan masyarakat merupakan suatu kumpulan kelompok yang terdiri dari berbagai individu yang idealnya harus diberikan perhatian lebih oleh pemerintah, ada tiga kelompok rentan paling banyak dilingkungan dimasyarakat yaitu balita, ibu hamil dan lansia (Wulandari dkk, 2019). Lansia dikategorikan dalam kelompok rentan, karena biasanya kelompok lansia lebih mudah terserang beberapa jenis penyakit sehingga mudah diserang virus dan bakteri pemyakit (Wulandari dkk, 2019). Lansia adalah sekelompok orang yang berusia 60 tahun ke atas, pada lansia secara bertahap akan terjadi hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normal (Sunaryo dkk, 2015). Pada tingkat usia lanjut individu banyak mengalami perubahan secara biologis,

psikologis, dan sosial. Khususnya terjadi penurunan berbagai fungsi dan kemampuan yang dahulu pernah dimiliki, salah satunya fungsi yang dapat meningkatkan dalam proses penuaan, yaitu penurunan fungsi kardiovaskuler atau gangguan sirkulasi darah yang dapat meningkatkan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Murwani dan Priyanti, 2011).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang umum, umumnya penderita hipertensi ditandai dengan keluhan pusing. Namun banyak juga diantaranya tanpa keluhan sama sekali. Tetapi sebagian dari masyarakat, banyak yang tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit hipertensi. Mereka baru mengetahui setelah melakukan pemeriksaan atau datang ke pelayanan kesehatan. Secara umum, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah setiap individu akan mengalami turun naik secara alami sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya jika terus-menerus. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapatkan suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Alfeus, 2018).

Hasil penelitian sporadis di 15 kabupaten atau kota di Indonesia yang dilakukan oleh Felly PS, dkk tahun 2011-2012 dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan, memberikan fenomena bahwa 17,7% kematian disebabkan oleh stroke dan 10,0% kematian disebabkan oleh Ischaemic Heart Disease. Dua penyakit penyebab kematian teratas ini disebabkan oleh faktor hipertensi (Pusdatin Kemenkes, 2015). Diperkirakan ada

sebanyak 1,13 miliar jiwa di seluruh dunia menderita hipertensi, rasio penderita hipertensi pada pria 1:4 dan rasio penderita hipertensi pada wanita 1:5 wanita menderita hipertensi. kebanyakan penderita hipertensi terdapat di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika sebesar (27%) sedangkan prevalensi terendah terdapat di wilayah amerika sebesar (18%). Menurut WHO diperkirakan hipertensi dapat menyebabkan kematian pada sekitar 9,4 juta penduduk dan mencakup 7% dari beban penyakit diseluruh dunia (WHO, 2015). Riskesdas tahun 2018 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dari populasi usia 18 tahun ke atas, naik 8,3% dari tahun 2013. Prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan (44.1%), Jawa Barat (40%), dan Kalimantan Timur (39,8%) (Riskesdas, 2018). Menurut Data dari Dinas Kesehatan Kota Bandung (2018), mengkonfirmasi dari 21 penyakit terbesar di kota Bandung Penyakit Hipertensi menduduki peringkat ke-3 dengan jumlah 62.552 orang, dengan jumlah laki-laki penderita hipertensi 21.205 orang dan jumlah perempuan penderita hipertensi 41.347 orang.

Hipertensi sebagai sebuah penyakit kronis dipengaruhi oleh beberapa faktor, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi diantaranya usia, jenis kelamin, konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, stress, dan aktivitas fisik (Alfeus, 2018). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi yang sebaiknya dilakukan 30 menit perhari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang (Kemenkes, 2017). Aktivitas fisik terbagi dalam 3 kategori, aktivitas fisik ringan yaitu

aktivitas yang membutuhkan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan pada pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh aktivitas fisik ringan antara lain berjalan, menyapu, mencuci, berdandan, duduk, belajar, mengasuh anak, menonton tv dan bermain komputer/hp. Sedangkan Aktivitas fisik sedang yaitu aktivitas yang membutuhkan tenaga intens atau terus-menerus. Aktivitas fisik sedang dilakukan minimal 20 menit/hari. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dilakukan minimal 5 hari dalam seminggu. Contoh aktivitas fisik sedang antara lain jogging, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, dan jalan cepat. Dan aktivitas fisik berat seringkali dihubungkan dengan olahraga yang membutuhkan kekuatan (*strength*). Contoh dari aktivitas berat antara lain berlari, sepak bola, aerobik, bela diri, dan outbond (Nurmalina, 2011).

Aktivitas fisik yang selalu aktif dan teratur akan menyebabkan pembuluh darah cenderung lebih elastis sehingga mengurangi resistensi perifer. Aktivitas fisik yang teratur pada gilirannya juga akan menyebabkan jantung bekerja lebih efisien sehingga curah jantung akan menurun dan akan menyebabkan penurunan tekanan darah (Suirakoka, 2012). Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras dengan setiap kontraksi, semakin besar dan sering otot jantung memompa maka semakin banyak tekanan yang diberikan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Anggara & Prayitno, 2013). WHO (2015) menyatakan salah satu penyebab hipertensi adalah kurangnya aktivitas fisik.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana orang yang kurang aktif akan cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras dengan setiap kontraksi. Semakin keras dan lebih sering otot jantung memompa, semakin banyak tekanan ditempatkan pada arteri (Alfeus, 2018). Hal ini dapat di dukung oleh penelitian Tori dan Muji (2017) yang menyebutkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk (2017) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa proporsi kurang aktivitas fisik pada masyarakat Indonesia sebesar 33.5% (Riskesdas, 2018). Pada lansia mengalami penurunan aktivitas fisik disebabkan karena terdapat penurunan kekuatan fisik dan menyebabkan lansia mengalami berbagai penyakit (Ifansyah dkk, 2015). Melakukan aktivitas fisik ringan beresiko mengalami hipertensi sebesar 2,255 kali dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat (Tori dan Muji, 2017). Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Individu yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki frekuensi detak jantung yang lebih tinggi. Hal ini mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras dengan setiap kontraksi. Semakin keras otot jantung mencoba memompa darah, semakin besar tekanan darah yang ditempatkan pada dinding arteri sehingga resistensi perifer menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat

meningkatkan risiko terjadinya kegemukan yang akan meningkatkan risiko hipertensi (Triyanto, 2014).

Berdasarkan hasil analisa jurnal didapatkan sebuah studi prospektif jepang menunjukan bahwa durasi berjalan ke dan dari tempat kerja serta melakukan aktivitas fisik di waktu senggang setidaknya sekali seminggu dapat menurunkan resiko hipertensi pada pria jepang (Gang Hu, 2004). Dari penjelasan beberapa penelitian dan fenomena maka peneliti akan melakukan literatur review mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil analisa ini dapat dijadikan sebagai sumber atau tambahan informasi bagi penderita hipertensi yang telah diambil dari hasil *literatur review* beberapa jurnal serta dapat dikembangkan menjadi bahan atau data dasar

penelitian yang dapat diambil terutama mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil *literatur review* ini digunakan sebagai data dasar untuk riset selanjutnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

2. Bagi penderita hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan agar penderita hipertensi dapat melakukan upaya-upaya untuk mengendalikan tekanan darahnya dengan cara beraktivitas fisik secara rutin setiap hari sehingga dapat menurunkan hipertensi atau menstabilkan tekanan darah.