

v

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA

Rofingatul Hasanah
Universitas Riau

Wasisto Utomo
Universitas Riau

Musfardi Rustam
Universitas Riau

Alamat: Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan,
Kota Pekanbaru, Phone: (0761) 63266
Korespondensi penulis: _rofingatul.hasanah0923@student.unri.ac.id

Abstract.

In general, the elderly population in Indonesia is estimated to increase every year. The high number of elderly population will cause various health problems, one of which is hypertension. Elderly people with hypertension often complain that they cannot carry out their daily activities because their blood pressure rises. Physical activity is very good for health because it keeps the body fit and healthy, especially for the elderly who have high blood pressure. This study aims to describe the physical activity of elderly people with hypertension at the Simpang Tiga Health Center. The method used is quantitative with a descriptive research design. The research sample was 68 elderly respondents with hypertension using a purposive sampling technique. Data was obtained by filling out a physical activity questionnaire containing 8 questions. The results showed that most of the 31 respondents had light physical activity (45.6%), 26 respondents had moderate physical activity (38.2%). Then the remaining 11 respondents had strenuous physical activity (16.2%).

Keywords: Physical Activity, Elderly, Hypertension

Abstrak.

Secara umum populasi lansia di Indonesia setiap tahunnya diperkirakan mengalami peningkatan. Tingginya angka populasi lansia akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah penyakit hipertensi. Lansia penderita hipertensi seringkali mengeluh tidak dapat beraktivitas sehari-harinya karena tekanan darah naik. Aktivitas fisik sangat baik untuk kesehatan karena membuat tubuh tetap bugar dan sehat, terutama bagi lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 68 responden lansia penderita hipertensi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan mengisi kuesioner aktivitas fisik yang berisi 8 pertanyaan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sebanyak 31 orang responden memiliki aktivitas fisik yang ringan (45,6%), kemudian sebanyak 26 orang responden memiliki aktivitas fisik yang sedang (38,2%). Dan sisanya sebanyak 11 orang responden memiliki aktivitas fisik yang berat (16,2%).

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia, Hipertensi

LATAR BELAKANG

Bertambah usia dan menurunnya daya tahan fisik, dapat membuat proses penuaan akan terus berlanjut pada populasi lanjut usia yang dapat mempengaruhi angka kesakitan. Pada tahun 2015, angka kesakitan penduduk lansia yaitu sebesar 28,65% artinya bahwa dari 100 orang lansia terdapat 28 orang lansia yang mengalami sakit (Kemenkes RI, 2017). Menurut temuan Riskesdas (2018), penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, radang sendi, stroke, asma, gagal ginjal kronis, penyakit jantung, dan diabetes mellitus adalah yang paling banyak terjadi. Penyakit pada lansia. Penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2016).

Prevalensi dan angka kematiannya yang tinggi pada hipertensi terus menjadi masalah kesehatan utama. Menurut data Riskesdas (2018), kelompok usia lanjut usia di Indonesia masih memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi, masing-masing meningkat sebesar 63,2% dan 69,5% hipertensi dengan 19.503 penderita. Hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua menurut data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2021), di Kota Pekanbaru, 21 puskesmas melaporkan angka hipertensi yang tinggi. Menurut data, Puskesmas Simpang Tiga dengan 3.479 kasus hipertensi pada tahun 2021.

Tekanan darah tinggi dapat terkontrol salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik Menurut Kusumo (2020), Setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh itu menggunakan energi dan membentuk otot rangka disebut aktivitas fisik. Contoh aktivitas fisik meliputi bekerja, bermain, pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan aktivitas rekreasi. Menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, serta kualitas hidup seseorang, sangat penting untuk tetap bugar dan sehat (Buanasita, 2022).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada Februari 2022 di Puskesmas Simpang Tiga, hasil wawancara dengan 8 lansia hipertensi mayoritas lansia mengeluhkan gejala yang berhubungan dengan hipertensi seperti sering pusing, sulit tidur, gelisah, dan kesepian, yang membuat mereka sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Dari hasil wawancara mengenai aktivitas fisik didapatkan bahwa 5 lansia hipertensi jarang melakukan aktivitas seperti tidak rutin melakukan olahraga, mereka juga mengatakan dalam jangka waktu dua bulan tidak melakukan kontrol ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat-obatan dan juga 3 lansia mempunyai kebiasaan olahraga seperti berjalan kaki, berjalan cepat, berenang dan bersepeda. Berdasarkan paparan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga.

KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Lansia

Lanjut usia ialah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Tahap akhir dari siklus hidup seseorang adalah menjadi tua (Ratnawati, 2021). Sedangkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas Nomor 67 Tahun 2015, lansia diartikan sebagai seorang individu yang telah tiba pada usia enam puluh atau lebih. Berdasarkan

pengertian tersebut, yang dimaksud dengan “tua” adalah seorang individu telah berusia diatas 60 tahn serta telah mencapai akhir siklus hidup manusia.

Memasuki usia tua berarti mengalami masa kemunduran, dianggap sebagai minoritas, mengambil peran baru dan beradaptasi atau adanya penyesuaian yang tidak baik (Kholifah, 2016). Lansia akan mengalami proses penuaan dalam hidupnya. Menua berarti masa ketika seorang individu mengalami proses perubahan alamiah secara tidak sadar berjalan dari waktu ke waktu dalam hidupnya. Penuaan terjadi seiring berjalannya waktu alami seorang individu menjalani 3 masa hidupnya yaitu tahap: masa kanak-kanak, dewasa, dan tua (Kholifah, 2016).

2. Konsep Hipertensi

Hipertensi didefinisikan tekanan darah menetap besardari 90 mmHg diastolic, 140 mmHg pada sisi sistolik (Hasnawati, 2021). Irwan (2016) mendefinisikan hipertensi sebagai suatu kondisi Saat melakukan pembacaan tekanan digital dengan merkuri atau manset digital (sphygmomanometer), seseorang juga dapat menggunakan batas atas konvensional dengan angka sistolik (atas) dan diastolik (bawah). Kisaran tekanan darah normal ialah 120 mmHg/80 mmHg.

Hipertensi dapat dibagi menjadi 2 kategori yaitu esensial dan sekunder. Hipertensi esensial ialah Suatu kondisi tekanan darah yang tinggi dan tidak diketahui penyebabnya secara spesifik yang ditandai dengan kacaunya mekanisme pengendalian tekanan darah pada sistem saraf, humoral dan hemodinamik (Padila, 2017). Sedangkan hipertensi sekunder ialah Tekanan arteri sistemik yang meningkat akibat kondisi lain yang diketahui. Kondisi tekanan darah tinggi yang dikenal sebagai hipertensi sekunder disebabkan oleh berbagai infeksi seperti gangguan kardiovaskular, gagal ginjal/ merusak sistem kimia tubuh (Irwan, 2016).

3. Konsep Aktivitas Fisik

Setiap gerakan tubuh dianggap sebagai aktivitas fisik yang menggunakan energi dan membangun otot rangka (Kusumo, 2020). Contoh aktivitas fisik meliputi bepergian, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bekerja, dan aktivitas rekreasi. Kerja aktual adalah setiap perkembangan substansial dihasilkan oleh otot-otot dalam tubuh dan memerlukan energi agar dikonsumsi. Menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, serta kualitas hidup seseorang dan kebugaran, membutuhkan aktivitas fisik secara teratur (Buanasita, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan teratur dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menimbulkan efek positif bagi kebugaran seseorang. Manfaat aktivitas fisik antara lain dapat mengendalikan berat badan, tekanan darah kadar kolesterol, stress, menurunkan risiko tulang keropos (*osteoporosis*), mencegah penyakit diabetes mellitus, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh (Kusumo, 2020).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu dengan metode kuantitatif menggunakan desain deskriptif untuk melihat gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 68 orang dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Simpang Tiga. Waktu penelitian yang telah dilakukan dilakukan yaitu pada bulan Juli – Agustus 2022.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik yaitu *Physical Activity Scale Elderly (PASE)* kuesioner yang dirancang khusus untuk menilai aktivitas fisik pada lansia. Kuesioner ini terdiri dari 8 pertanyaan yang dikategorikan menjadi ringan, sedang dan berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga

No.	Karakteristik Responden	N	%
1	Usia		
	a. Elderly (60 – 74 tahun)	55	80,9
	b. Old (75 – 90 tahun)	13	19,1
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-Laki	28	41,2
	b. Perempuan	40	58,8
3.	Status Perkawinan		
	a. Menikah	45	66,2
	b. Janda/Duda	23	33,8
4.	Pendidikan terakhir		
	a. SD	35	51,5
	b. SMP/MTS	13	19,1
	c. SMA/SMK	11	16,2
	d. Perguruan Tinggi	9	13,2
5.	Pekerjaan		
	a. Tidak Bekerja	7	10,3
	b. Ibu Rumah Tangga (IRT)	27	38,7
	c. Pedagang	16	23,5
	d. PNS	10	14,7
	e. Sopir	4	5,9
	f. Petani	4	5,9
6.	Lama Menderita Hipertensi		
	a. >5 tahun	39	57,4
	b. <5 tahun	29	42,6

Tabel 1 menunjukkan dari 68 responden lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga, kategori usia mayoritas *elderly* sebanyak 55 responden (80,9%), Kategori jenis kelamin laki-laki sebagian besar didominasi perempuan sebanyak 40 responden (58,8%). Sebagian besar status perkawinan lansia berstatus menikah sebanyak 45 responden (66,2%), pendidikan terakhir lansia sebagian besar menempuh tingkat pendidikan SD sebanyak 35 responden (51,5%), jenis pekerjaan, sebagian besar lansia bekerja sebagai IRT sebanyak 27 responden (38,7%), riwayat hipertensi lansia sebagian besar lama menderita hipertensi <5 tahun sebanyak 39 responden (57,4%).

Tabel 2 *Distribusi frekuensi berdasarkan aktivitas fisik lansia hipertensi Puskesmas Simpang*

Tiga

No.	Aktivitas fisik	N	%
1.	Ringan	31	45,6
2.	Sedang	26	38,2
3.	Berat	11	16,2

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi sebanyak 31 responden memiliki aktivitas fisik ringan (45,6%). kemudian sebanyak 26 orang responden memiliki aktivitas fisik yang sedang (38,2%). Dan sisanya sebanyak 11 orang responden memiliki aktivitas fisik yang berat (16,2%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 68 responden dipuskesmas Simpang Tiga diperoleh bahwa mayoritas responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak (80,9%) yang tergolong dalam usia lanjut. Menurut Agustina (2014), dalam penelitiannya menyatakan umur adalah faktor yang mempengaruhi disebut hipertensi. Semakin tinggi usia yang dimiliki seseorang maka akan menurunkan cadangan fisiologis tubuh, sehingga akan lebih beresiko mengalami masalah kesehatan (Rasyid, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2014), lansia hipertensi terbanyak pada usia 60-74 tahun (*elderly*) dengan persentase mencapai (83,9%).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa jenis kelamin perempuan diwakili oleh sebanyak 40 orang responden (58,8%). Menurut data Kemenkes RI (2016), jenis kelamin dapat dilihat dari karakteristik lansia, dimana perempuan merupakan mayoritas penduduk, Ini menunjukkan bahwa wanita hidup lebih lama.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Seftiany (2018), menunjukkan lansia hipertensi lebih banyak terjadi pada jenis kelamin wanita daripada pria dengan presentase mencapai (59,0%). Menurut hasil yang teori dari Prasetyaningrum (2014), lansia berjenis kelamin perempuan yang berumur 65 tahun lebih tinggi berisiko terkena hipertensi daripada laki-laki, karena menopause mempengaruhi perempuan serta berisiko tinggi mengalami obesitas akibatnya meningkatkan terjadinya hipertensi..

Berdasarkan status perkawinan, responden dengan berstatus menikah sebanyak 45 orang (66,2%), lebih banyak responden yang berstatus janda/duda. Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Susilawati (2022) didapatkan status perkawinan lansia dengan hipertensi yang sudah menikah lebih banyak daripada janda/duda yaitu dengan presentase mencapai 94,0% . Lansia yang tidak menikah lebih sulit menyesuaikan diri daripada mereka yang ditinggalkan pasangannya hingga meninggal dunia. (Seftiani, 2017).

Hasil penelitian lansia dengan pendidikan SD sebanyak 35 orang (51,5%) lebih banyak dari jenjang pendidikan lainnya. Hasil penelitian sejalan dengan yang didapatkan oleh Shiddieqy (2021), persentase lansia yang bersekolah di sekolah dasar lebih cenderung

mengalami hipertensi (40,8%). Seseorang dengan hipertensi memiliki pendidikan rendah sebab tidak cukup mengetahui mengenai kesehatan dan penyakit maka dari itu susah akan mengendalikan kesehatannya (Yuwono, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 27 orang responden (39,7%). Penelitian Susilawati (2022) juga menemukan bahwa lansia yang tak mempunyai pekerjaan atau tinggal sendiri lebih mungkin menderita hipertensi dengan presentase (54,2%). Pengalaman kerja pada penderita hipertensi dapat mempengaruhi dikarenakan dalam melakukan suatu pekerjaan banyak menimbulkan beban sehingga dapat menyebabkan seseorang stres dan cemas kemudian akan memicu tekanan darah tinggi (Yuwono, 2017).

Hasil penelitian sebagian besar lama menderita hipertensi <5 tahun sebanyak 39 orang (57,4%). Hal ini dapat disebabkan karena lansia menyadari menderita hipertensi ketika baru memeriksakan kesehatannya di posbindu disekitar tempat tinggalnya dan lansia sebelumnya tidak ingin memeriksa kesehatan karena merasa tidak mempunyai keluhan yang dialami terhadap kesehatannya. Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh (Shiddieqy, 2021), berdasarkan lama menderita hipertensi diperoleh sebesar (64,3%) responden lama hipertensi <5 tahun menjadi mayoritas daripada responden lama hipertensi >5 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia dengan hipertensi melakukan aktivitas fisik ringan. sebanyak 31 orang responden dengan presentase (45,6%). Aktivitas fisik ringan ini dapat disebabkan karena sebagian besar lansia sudah bergantung terhadap anggota keluarga sehingga aktivitas sehari-hari banyak dibantu oleh anggota keluarganya, ini membuat lansia banyak berdiam diri dirumah, lansia juga jarang melakukan olahraga karena merasa malas, mudah capek dan keadaan fisiknya tidak memungkinkan.

Hasil ini didukung penelitian Prastika (2021), dilihat dari pola hidup didapatkan sebagian besar dari lansia penderita hipertensi memiliki kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 46 orang responden dengan presentase (54,1%). Ini juga konsisten dengan penelitian Simon (2016), sebagian besar dari lansia penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan penurunan kondisi fisik lansia penderita hipertensi sehingga berkontribusi terhadap penyakit kronis, salah satunya tekanan darah selalu tinggi, dalam waktu lama akan menyebabkan risiko rusaknya sel saraf sehingga dapat terjadinya kelumpuhan pada organ karena terdapat pecahan pembuluh darah otak (Alrianti, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian mengenai gambaran aktivitas fisik lansia, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga sebagian besar tergolong dalam kategori ringan dimana dengan presentase (45,6%).

Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Perlu dikembangkan kembali terkait pengaruh terganggunya lansia hipertensi untuk melakukan aktivitas fisik ataupun memperhatikan kualitas hidupnya sehingga dapat mendeteksi serta mengatasi penurunan kualitas hidup lansia.

2. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Perlunya memberikan pedoman tentang aktivitas fisik lansia hipertensi sehingga dapat meningkatkan taraf kualitas hidup lansia itu sendiri sehingga dapat menjadikan salah satu standar implementasi keperawatan

3. Bagi peneliti selanjutnya

Perlunya dikembangkan temuan berikutnya sesuai dengan faktor lain yang mempunyai dampak bermakna bagi kualitas hidup lansia khususnya penderita hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

Buanasita. (2022). *Gizi olahraga, aktivitas fisik dan kebugaran*. Pekalongan: Nem

Irwan. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Yogyakarta : Deepublish.

Kemendes RI. (2016). *Situasi lanjut usia (lansia) di indonesia*. Diperoleh 2022 dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia-2016.pdf>.

Kholifah, S. N. (2016). *Modul bahan ajar cetak keperawatan gerontik*. Jakarta: Kemendes RI Pusdik SDM Kesehatan.

Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta: the journal publishing.

Padila. (2017). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Prastika, Y.D., & Siyam, N., (2021). Faktor-faktor risiko kualitas hidup lansia hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 1(3).

Rahmawati. (2022). *Pencegahan primer stroke penderita hipertensi melalui health literacy apps*. Bandung: Media Sains Indonesia.

Rasyid, I., Syafrita, Y., & Sastri, S. (2017). Hubungan faktor risiko dengan fungsi kognitif pada lanjut usia kecamatan padang panjang timur kota padang panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 6(1).

Shiddieqy, A., Zulfitri, R., & Elita, V. (2022). Analisis faktor risiko yang berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia suku melayu. *JKEP*, 7(1). Diperoleh dari <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.775>

Subekti, A., Kismiyati, K., & Patungo, V. (2021). Pengaruh latihan pasif terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia di panti bina lanjut usia kabupaten jayapura. *Jurnal Keperawatan Sentani*, 1 (1), 5–19.

- Supratman, T. K. (2014). Physical activity and quality of life among community-dwelling older people in Indonesia : an intervention study. *Journal of the Tsuruma Health Science Society Kanazawa University*, 38(36).
- Susilawati, H., (2022). Penganpunan dalam pernikahan : tinjauan sastra sismatik. *Jurnal sosial dan sains*. 2(3). Diperoleh dari <https://doi.org/10.36418/sosains.v2i3.369>.
- Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*. Diperoleh dari <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yuwono, G.A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi vol.12. *Poltekkes Kemenkes Semarang*. Diperoleh dari <http://jks/article.unsoed.ac.id>