

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 43 tahun 2004, lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Pada tahun 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menjelaskan bahwa saat ini kita mulai memasuki periode populasi lansia, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Pemberdayaan lansia perlu dilakukan secara maksimal dalam upaya terpelihara status kesehatannya sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosialnya supaya lansia dapat beraktivitas sehari-hari dengan mandiri (Maratis, Angkasa, Malabay, & Amir, 2019).

Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional (Siti, 2016).

Pada lansia terjadi adanya penambahan perubahan termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Kapasitas fungsional kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik yang dipakai dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu fisiologi dalam proses menua yaitu

perubahan pada kardiovaskuler, yang berdampak pada perubahan proses fisiologi pada jantung perubahan struktur ini menyebabkan pembuluh darah terjadinya penyempitan lumen dan dinding pembuluh darah yang menjadi kaku dan elastisitanya berkurang yang mengakibatkan jantung memompa lebih kuat untuk mengalirkan cairan.

Penyakit yang terjadi pada lansia, berdasarkan Riset kesehatan dasar tahun 2018, penyakit terbanyak adalah penyakit yang tidak menular, antara lain : Hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke, dan penyakit menular antara lain seperti Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), diare dan pneumonia.

World Hypertension Day (WHD) atau hari Hipertensi Dunia diperingati setiap tahun set iap tanggal 17 Mei sejak 2005. Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular yang paling umum *cardiovascular disease* (CVD), mempengaruhi 20-50% pasien populasi dinegara maju. Prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, terutama setelah 50 tahun tua ketika itu mempengaruhi lebih dari 50% populasi. Semua segmen populasi (hamil wanita, lansia, penderita diabetes, dll) rentan terhadap perkembangan patologis peningkatan tekanan darah. Hipertensi biasanya terdiagnosis saat tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan / atau tekanan darah diastolik (DBP) ≥ 90 mmHg (Juan, 2016).

Dikutip dalam artikel *World Health Organization* (WHO), hipertensi juga dapat menyebabkan stroke dengan cara memblokir atau meletusnya arteri yang memasok darah dan oksigen ke otak, serta kerusakan ginjal yang dapat menyebabkan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi menyebabkan kerusakan pada jantung karena pengerasan arteri dan mengurangi aliran darah dan oksigen ke jantung, sehingga jantung memompa lebih kuat untuk mengalirkan cairan pada setiap detiknya.

Aktivitas fisik menggerakkan setiap anggota gerak tubuh yang mengakibatkan keluarnya energi dalam tubuh. aktifitas fisik terdiri dari melakukan pekerjaan rumah tangga, berkebun, berbelanja. Pada lansia aktivitas fisik juga mencakup hal yang sama, berjalan kaki, memasak, berekreasi, bekerja yang mencakup dalam kegiatan sehari-hari, aktifitas fisik dalam tingkat sedang seperti berjalan dalam waktu 10 menit dengan pengumpulan waktu selama 150 menit setiap minggu dapat meningkatkan efisiensi kinerja otot jantung dan elastisitas pembuluh darah akan meningkat sehingga akan melancarkan jalannya pembuluh darah dan mengurangi resiko tekanan darah tinggi.

Semakin aktif seseorang dalam beraktifitas maka resiko mengalami hipertensi akan menurun. Dimana lebih dijelaskan bahwa melakukan aktivitas minimal 10 menit sehari mampu mencegah hipertensi (Yinghui et al, 2018).

Dalam penelitian (Iswahyuni, 2017) menemukan adanya hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia yang dilaksanakan di desa Jetiskarangpung, Sragen. Berdasarkan dengan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci.

B. Identifikasi Masalah

Ada dua faktor dalam terjadinya Hipertensi yang pertama faktor primer riwayat keluarga hipertensi, usia, kurangnya aktifitas fisik lalu faktor sekunder yaitu pola makan. Lansia terkena hipertensi bila tidak ditangani dapat menyebabkan gejala terjadinya sakit kepala, mudah lelah, sesak nafas, gelisah, mual, muntah dan penglihatan menjadi kabur, hal ini terjadi karena adanya gangguan pada otak, jantung dan ginjal.

Lansia dengan riwayat hipertensi memiliki ketergantungan dengan obat antihipertensi, konsumsi yang berkepanjangan dapat menyebabkan salah satu

efek samping seperti disfungsi elektrolit akibat dari rusaknya ginjal. Salah satu Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah yaitu tensimeter (*sfigmomanometer*) untuk mengetahui tekanan darah yang dilakukan secara manual.

Aktivitas fisik berintensitas rendah melibatkan serabut oksidatif berkedut lambat, yang memiliki kadar lebih tinggi aktivitas lipoprotein lipase dari oksidatif kedutan cepat dan serat otot glikolitik berpotensi merusak dalam ekspresi gen di otot rangka terjadi dengan perilaku menetap dengan aktivitas fisik intensitas rendah

(Egan, 2017).

Aktivitas fisik mempunyai korelasi dengan kualitas hidup pada lansia yang mempunyai riwayat hipertensi. Dalam penelitian Rêgo et al, 2019 menjelaskan tentang penelitiannya dengan lansia riwayat hipertensi dengan mengkonsumsi obat antihipertensi harus melakukan aktivitas fisik seperti latihan jenis aerobik untuk dapat meningkatkan kinerja kardiovaskuler.

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan tensimeter (*sfigmomanometer*) sebagai alat pemeriksaan untuk mengetahui tekanan darah dan melakukan sesi wawancara menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) terdiri dari 16 pertanyaan seputar penilaian tentang mengevaluasi aktivitas fisik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas, masalah yang akan diteliti adalah
“Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian yaitu

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci.
- b. Mengidentifikasi hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci.
- c. Menganalisa hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini mencakup:

1. Bagi peneliti

Agar dapat lebih memahami dan lebih mendalami hubungan aktifitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Rumah Sakit Siloam Karawaci.

2. Bagi institusi

Agar dapat menjadi bahan tambahan sebagai referensi Program Studi Sarjana Fisioterapi Universitas Esa Unggul.

3. Bagi masyarakat

Agar dapat megedukasi masyarakat bahwa hubungan aktifitas fisik terdapat kaitannya dengan hipertensi dan memberikan informasi bahwa Fisioterapi dapat berperan dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia.