

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seluruh individu yang berada dan hidup di dunia ini pasti akan mengalami penambahan usia seiring dengan berjalannya waktu, dimulai dari masa neonatus hingga akhirnya menjadi seorang lansia. Menurut WHO (*World Health Organization*), lansia yaitu seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas merupakan tahap akhir dari fase kehidupannya (WHO, 2022). Pada tahun 2020 terdapat 727 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia. Dalam tiga dasawarsa mendatang, diperkirakan angka ini akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Populasi lansia secara global akan meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16% di tahun 2050 (Lalitha & Radhakrishnamurty, 2020)

Proporsi lansia meningkat dua kali lipat Di Indonesia. Pada tahun 2020 menjadi 9,92% (sekitar 26 juta), dengan jumlah lansia perempuan yaitu 1% lebih banyak dari pada lansia laki-laki (10,43 berbanding 9,42%). Diantara semua lansia di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) mendominasi, mencapai 64,29%. Lansia madya (70-79 tahun) persentase 27,23% dan lansia tua (diatas 80 tahun) persentase 8,49%. (Badan Pusat Statistik, 2020)

Rasio ketergantungan lansia pada tahun 2020 sebesar 15,54 %. Artinya 100 orang penduduk usia produktif (15-59 tahun) harus menanggung 15 orang penduduk lansia. Ini menandakan bahwa peningkatan jumlah lansia berbanding lurus dengan kebutuhan termasuk perawatan dalam membiayai

penduduk lansia (Badan Pusat Statistik 2020). Secara statistik, jumlah lansia terlantar di Indonesia mencapai 2,1 Juta lansia sedangkan di Sumatra Barat lansia yang terlantar mencapai angka 41.256 lansia (Badan Pusat Statistik, 2019).

Berdasarkan data Dinas Badan Pusat Statistik (BPS) Sumbar, 2019 Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Sumatra Barat sebanyak 533.528 orang atau 9,8% dari jumlah penduduk, yang terdiri dari laki-laki sebanyak 244.890 orang dan perempuan sebanyak 288.638 orang dengan banyaknya jumlah lansia maka permasalahan kesehatan juga meningkat yaitu seperti penyakit hipertensi, astritis, serta stroke. (BPS Sumatera Barat, 2020).

Penyakit degeneratif pada lansia yaitu Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan yang di sebabkan oleh peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO (*World Health Organization*), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun. (Widyawati et al., 2022)

Dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita melakukan upaya pengendalian terhadap hipertensi yang dimiliki. Afrika sebagai negara dengan prevalensi tertinggi sebesar 27% disusul Asia Tenggara sebesar 25% dari total kejadian di dunia. Diperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di dunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibanding laki – laki yaitu 1 dari 4 orang

laki – laki (Arisandi, 2020). Hal ini terjadi dikarenakan menurunnya daya tahan tubuh dan kondisi fisik dalam menghadapi berbagai penyakit pengaruh dari luar serta efisiensi mekanisme sistem kardiovaskuler. (Triono 2020)

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Hipertensi mencetuskan timbulnya penyebab utama penyakit jantung koroner, yang dapat menyebabkan kolusi arteri, cedera iskemik dan stroke sebagai komplikasi jangka panjang. (Ernawati et al., 2021)

Pada seorang lansia yang mengalami hipertensi (tekanan darah tinggi) kemungkinan besar akan terjadi banyak gangguan dalam melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan anggota tubuh yang diakibatkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan dapat mengakibatkan pengeluaran tenaga serta energi. banyak pilihan jenis olahraga atau aktivitas fisik untuk lansia yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Untuk intensitas sedang, misalnya, jalan kaki jarak dekat, membersihkan rumah, bersepeda santai, naik tangga, Sementara itu, aktivitas berat meliputi berenang, jogging, jalan cepat, menggondong anak, bulu tangkis, dan untuk aktivitas ringan yaitu seperti bercocok tanam dan berkebun. (Widgery, 2021)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kurniadi & Nurrahmani,) (2019) tentang Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia dengan aktivitas fisik yang kurang beresiko 3,625 lebih besar dibanding lansia dengan aktivitas fisik yang cukup. Hasil penelitian serupa dilakukan (Sumarta, 2020) didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia.

Berdasarkan penelitian (Donghoo et al.), (2019) yang berjudul “*The Relationship Between Physical Activity and Risk of Cardiovascular Disease Among Hypertensive Persons*”, aktivitas fisik berpengaruh terhadap penurunan resiko penyakit kardiovaskular pada penderita hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan tentang efektifitas olahraga/aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause bahwa, olahraga/aktivitas fisik merupakan salah satu upaya yang efektif untuk menurunkan resiko hipertensi pada wanita menopause (Jeong et al.,) (2020)

Berdasarkan Dinas Kesehatan kota padang didapatkan data Puskesmas di Indonesia sebanyak 10,416 Puskesmas. Di Sumatera Barat terdapat 279 Puskesmas sedangkan di kota Padang terdapat 23 Puskesmas. Dari beberapa Puskesmas yang ada di kota Padang terdapat 3 Puskesmas yang memiliki jumlah lansia dan Penyakit Hipertensi terbanyak yaitu Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang terdiri dari 4.610 Lansia dengan hipertensi. Dari data tersebut peneliti memilih tempat untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota padang.

Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang yang merupakan salah satu tempat untuk Berobat lansia di Kota Padang Sumatera Barat Terutama Kecamatan Lubuk Kilangan dan merupakan UPTD Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang Sumatera Barat.

Survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Maret 2024 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang ,berdasarkan wawancara dengan 10 orang lansia di dapatkan hasil yang diperoleh menggunakan kuesioner GPAQ (*Global physical activity questionnaire*) terdapat 8 lansia dengan kategori tingkat aktivitas fisik kurang seperti kurangnya melalukan aktivitas sedang contohnya berjalan kaki ke tempat ibadah dengan waku kurang lebih 10 menit dan 2 lansia dengan kategori tingkat aktivitas fisik baik seperti rutin melakukan aktivitas fisik sedang seperti membersihkan rumah. Diantara 2 lansia yang mengalami tingkat aktivitas fisik baik dengan hipertensi yang terkontrol.

Data yang diperoleh menggunakan kusioner GPAQ terdapat 8 lansia dengan tingkat aktivitas fisik kurang dan hipertensi tidak terkontrol, 2 lansia dengan tingkat aktivitas baik dan hipertensi terkontrol Berdasarkan latar belakang inilah penulis mengadakan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini tentang “Bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi hipertensi lansia di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang Tahun 2024
- b. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang Tahun 2024
- c. Diketahui hubungan aktivitas fisik Lansia dengan hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah serta menambah wawasan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hiperetnsi Lansia Di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan bacaan di perpustakaan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Stikes Alifah Padang. Sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dan lebih dikembangkan untuk penelitian yang baru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pelayanan kesehatan (Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang)

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan yang bermanfaat, dan menjadi informasi tambahan tentang Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi.

b. Bagi Institusi

Penulisan ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca dan dijadikan bahan referensi untuk melakukan penulisan selanjutnya dalam pengembangan ilmu keperawatan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Pada ruang lingkup penelitian ini membahas tentang Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang. Variabel independen pada penelitian ini adalah Aktivitas Fisik dan variabel dependen pada penelitian ini adalah Hipertensi. Jenis penelitian ini yaitu *kuantitatif* menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada Maret – Juni 2024 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota

Padang. Populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 658 orang dan sampel pada penelitian ini sebanyak 87 lansia dengan metode *accidental sampling*, Data di analisis dalam bentuk analisa univariat dan bivariat. Data di uji menggunakan *Chi-Square* dengan p-value ($<0,005$).

