

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (*ageing*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas (Info Datin Kemenkes RI, 2016). Penduduk lansia pada tahun 2045 diproyeksikan mencapai hampir seperlima dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020).

Berdasarkan hasil estimasi, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 sebesar 268 juta jiwa, terdapat 25 juta jiwa lansia (Info Datin Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data statistik hasil sensus penduduk tahun 2020 Provinsi Sumatera Barat, jumlah penduduk sebanyak 5,53 juta jiwa, presentase penduduk lansia 10,83%, penduduk terbanyak di Kota Padang sebanyak 909.040 jiwa (16,43% dari total penduduk Sumatera Barat), di Kota Padang terdapat jumlah lansia 88.894 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Saat bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada saat lanjut usia (Info Datin Kemenkes RI, 2016). Masalah kesehatan pada lansia yang sering terjadi pada system kardiovaskuler terutama pada tekanan darah lansia. Beberapa

penyakit kronis kardiovaskuler yang paling banyak dialami oleh lansia yaitu penyakit jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi (hipertensi) (Tasnim, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebanyak 25% terhadap total penduduk (Info Datin Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan melalui data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 saat ini sebanyak 34,1% secara nasional, terdapat kenaikan angka hipertensi dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada Riskesdas tahun 2018 per kabupaten/kota Provinsi Sumbar sebesar 25,1%, prevalensi hipertensi di Kota Padang sebesar 21,7% berada pada peringkat ke 18 per Kab/Kota (Info Datin Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi termasuk penyakit yang tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda yang jelas sebelum adanya perubahan pada pembuluh darah di jantung, otak atau ginjal. Hipertensi sering kali disebut sebagai "*the silent killer*" karena banyak orang yang tidak menyadari saat tekanan darahnya mulai meninggi, bahkan setelah mencapai stadium yang mengkhawatirkan (Kurnia, 2019). Factor resiko

hipertensi di antaranya kurang makan sayur buah (96,85), kurang aktivitas fisik (39,4%), merokok setiap hari (26,9%), obesitas (21,2%), berat badan lebih (13,1%) dan merokok kadang-kadang (4,0%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi juga salah satu factor penyebab tidak ter kendalinya nilai tekanan darah. Olahraga memberikan dukungan tegas bahwa peningkatan aktivitas fisik, durasi yang cukup, intensitas dan jenis yang sesuai mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat menghasilkan kebugaran fisik dan berpengaruh terhadap tekanan darah terlebih pada lansia yang beresiko terserang tekanan darah tinggi (Xavier et al., 2017)

Mekanisme kerja otot memiliki peran yang penting untuk pengaturan tekanan darah. Pada tahapan ini akan mengalami penurunan resistensi pembuluh darah perifer dengan dilatasi arteri pada otot yang bekerja. Besar penurunannya resistensi bergantung di beban yang kerjakan. Mampu meningkatkan metabolisme lemak melalui penurunan kadar lipoprotein densitas rendah (LDL) dan peningkatan hipoprotein densitas tinggi (HDL) dengan demikian akan akan berdampak pada terjadinya penghambatan pada dinding arteri menjadi berkurang dan kekuatan aliran darah menjadi normal. Maka tekanan darah akan mengalami penurunan (Xavier et al., 2017)

Gejala tekanan darah dapat dicegah melalui perawatan non-obat, seperti aktivitas fisik secara teratur dan olahraga. Ada hubungan antara berolahraga dan

tekanan darah, dengan demikian dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah (Almutawa et al., 2020). Prevalensi hipertensi meningkat di seluruh dunia karena angka harapan hidup yang meningkat, obesitas karena makanan cepat saji dan kurang olahraga (Nurhayati, 2021). Menurut penelitian Xavier et al (2017) olahraga dapat menurunkan resiko penyakit jantung koroner melalui mekanisme penurunan denyut jantung dan tekanan darah, meningkatkan diameter arteri koroner. Dengan melakukan aktivitas olahraga, jantung bisa bekerja dengan maksimal sehingga frekuensi denyut nadi berkurang namun kekuatan memompa jantung semakin kuat.

Menurut penelitian Kaur et al (2020) olahraga ditunjukkan sebagai salah satu modalitas penting untuk mencegah gangguan fungsional dan penyakit kronis serta mewujudkan status kesehatan lansia. Oleh karena itu, dapat diperluas ke masyarakat umum untuk juga membujuk mereka untuk terlibat dalam olahraga teratur berfungsi untuk menjaga kesehatan, daya tahan tubuh dan kebugaran fisik (Furkan et al., 2021). Kebugaran fisik salah satu tolak ukur kualitas fisik. Pada lansia kebugaran fisik dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat (Nugraheni, 2013).

Kebugaran fisik merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan (Hasyim, 2021). Kebugaran fisik pada lansia merupakan kapasitas fisik yang ada

pada lansia dalam melaksanakan aktifitas kesehariannya dengan aman dan mandiri, tanpa kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai kemampuan cadangan yang adekuat (Griwijoyo, 2020).

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik yaitu jenis kelamin, nutrisi, istirahat, dan olahraga (Adi, 2020). Jenis kelamin, usia, dan IMT memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani, lanjut usia harus tetap melakukan pola hidup aktif dan sehat untuk menjaga kebugaran jasmani salah satunya aktivitas fisik dan olahraga. Sehingga melalui aktifitas olahraga kesehatan lansia akan mampu mempertahankan kebugaran jasmani yang telah dimiliki sebagai sarana untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari (Oktriani et al., 2020)

Menurut penelitian Almutawa et al (2020) respon tekanan darah dan detak jantung saat olahraga rutin yang menghasilkan kebugaran fisik telah menunjukkan dapat menurunkan tekanan darah. Olahraga berkontribusi pada kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi (Cornelissen, 2019). Beberapa manfaat kebugaran fisik berhubungan dengan meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tekanan darah, dan peningkatan kebugaran kardiorespirasi (Lengkana, 2021).

Menurut penelitian Pantelić et al (2013) terdapat hubungan yang signifikan secara statistik yang dimiliki hipertensi dengan indeks massa tubuh (IMT) dan indeks pinggang (IPB) serta kekuatan otot, kelincuhan dan kebugaran kardiorespirasi (kapasitas aerobik). Orang yang memiliki kebugaran kardiorespirasi rendah atau daya tahan jantung, paru dalam menyerap dan

mendistribusikan oksigen ke otot-otot yang bekerja sesuai kebutuhan rendah, memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan orang dengan kebugaran kardiorespirasi tinggi.

Kebugaran fisik pada lansia merupakan kebugaran yang berhubungan dengan jantung-paru dan tekanan darah serta kekuatan otot dan kelenturan sendi (Pudjiastuti, 2016). Ketika tekanan darah diastolik lebih rendah memiliki kebugaran fisik yang lebih baik. Oleh karena itu diperlukan pengukuran tekanan darah yang menjadi salah satu indikator dalam menilai status kebugaran seseorang (Ramayulis, 2014).

Menurut penelitian Ismahmudi & Fakhurizal (2020) menyatakan bahwa kebutuhan tidur dapat mempengaruhi kebugaran fisik lansia. Semakin banyak aktivitas lansia maka akan semakin baik tingkat kebugaran fisik dan psikisnya. Menurut penelitian Abdelbasset (2020) menyatakan bahwa kebugaran fisik sangat penting dalam mempromosikan regulasi system kekebalan tubuh, menunda disfungsi kekebalan, mengurangi penanda peradangan peredaran darah dan demikian dapat mencegah tertular infeksi Covid-19 terutama pada lansia.

Pada masa Covid-19 Puskesmas Pegambiran Kota Padang masih terlaksana kegiatan posyandu lansia, terdapat 5 kelurahan yang menjadi tanggungjawab Puskesmas Pegambiran, diantaranya Kelurahan Pegambiran, Kelurahan Pampangan, Kelurahan Batuang Taba, Kelurahan Kampuang Jua, dan Kelurahan Gates. Dari survey awal data 3 bulan terakhir dengan rata-rata kunjungan posyandu lansia di Kelurahan Pegambiran sebanyak 46 orang, Kelurahan

Pampangan dengan kunjungan posyandu lansia sebanyak 27 orang, Kelurahan Batuang Taba kunjungan posyandu lansia sebanyak 45 orang, Kelurahan Kampuang Jua dengan kunjungan posyandu lansia sebanyak 45 orang, dan Kelurahan Gates dengan kunjungan posyandu lansia sebanyak 66 orang.

Dari 5 Kelurahan ini Kelurahan Gates yang paling banyak kunjungan lansia ke posyandu lansia walaupun masih kondisi pandemi. Saat dilakukan wawancara dengan kader posyandu lansia di Kelurahan Gates, kader lansia mengatakan bahwa lansia di Kelurahan Gates banyak melakukan aktifitas sehari-hari di dalam rumah karena kondisi masih pandemi. Lansia masih aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, dari pemeriksaan tekanan darah lansia masih banyak lansia yang tidak teratur dalam menjalani pengobatan tekanan darah tinggi. kader lansia mengatakan di Kelurahan Gates kegiatan senam masih dilaksanakan 2 kali dalam sebulan tetapi lansia sangat sedikit yang datang.

Pada saat dilakukan wawancara dengan lansia menyatakan bahwa lebih sering melakukan kegiatan sehari-hari di dalam rumah karena kondisi masih pandemi, malas keluar rumah dan tidak melaksanakan kegiatan senam lansia yang dilaksanakan 2 kali dalam sebulan. Lansia mengatakan masih aktif datang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ketika posyandu lansia. Dengan demikian dilaksanakan penelitian tentang hubungan kebugaran fisik pada lansia kelompok umur 60 tahun atau lebih di Posyandu Lansia Kelurahan Gates Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2021 untuk membantu

mengendalikan nilai tekanan darah sehingga hipertensi dapat terkelola dengan baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka dirumuskan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gates Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2021 ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gates Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2021

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi rata-rata kebugaran fisik pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gates Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2021
- b. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gates Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2021





- c. Mengetahui hubungan antara kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gates Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2021

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Institusi Pendidikan

Penelitian ini berharap dapat digunakan sebagai sumber referensi kepada pembaca tentang kebugaran fisik dan tekanan darah pada lansia

2. Manfaat Bagi Instansi Kesehatan atau Puskesmas dan Jajarannya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar bagi tenaga kesehatan puskesmas dan kader posyandu untuk mengembangkan program-program di puskesmas atau posyandu untuk mempertahankan kebugaran fisik pada lansia

3. Manfaat Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan asuhan keperawatan untuk meminimalkan resiko komplikasi hipertensi pada lansia

4. Bagi Peneliti Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi tentang permasalahan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meningkatkan upaya kebugaran fisik pada lansia