BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun, dan secara biologis lansia bisa dilihat dari perubahan fisik serta mental(Kholifah, 2017). Menurut data dari Kementerian kesehatan Republik Indonesia(2018), Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia, dimana pada tahun 2010 terdapat 18 juta jiwa (7,56%), pada tahun 2019 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%), dan diperkirakan akan terus meningkat hingga pada tahun 2035 yang akan mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%). Meningkatnya jumlah lansia tidak dapat dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, karena berlangsungnya proses menua maka akan juga akan terjadi penurunan fungsi organ sehingga dapat memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative seperti hipertensi (Totok & Fahrun, 2017).

Hipertensi adalahkeadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik 140 mmHg serta tekanan diastolik 90 mmHg karena peningkatan abnormal tekanan darah yang terjadi secara terus menerus (Saputra & Daud, 2020). Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Hipertensi juga merupakan faktor resiko terbesar ketiga yang dapat menyebabkan kematian, karena hipertensi dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung kongestif dan penyakit cerebrovaskuler (Simanullang, 2018). Hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah peningkatan usia yang akan menyebabkan beberapa perubahan pada fisiologis.

Penyakit degenerative pada lansia seperti hipertensi jika tidak ditangani dengan baik maka dapat menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian. Selain itu, apabila tidak ditangani dengan baik, maka hipertensi dapat memberikan dampak seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal serta gangguan penglihatan (Arifin et al., 2016).

Pada tahun 2019 WHO mencatat terdapat sekitar 1,13 miliar penderita hipertensi di dunia dengan prevalensi tertinggi terjadi diwilayah Afrika (27%) dan Asia Tenggara (25%) berada pada posisi ke-3 tertinggi, dimana penderitanya 1

dari 5 wanita, dibanding 1 dari 4 pria. Lebih lanjut WHO, 2019 menyatakan bahwa penyebab utama peningkatan hipertensi adalah diet yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, dan konsumsi alkohol. Data dari (Riskesdas, 2018) menunjukan bahwa prevalensi penderita hipertensi tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44,13%, provinsi Jawa Barat sebanyak 39,6%, Provinsi kalimantan timur sebanyak 39,3%. Sedangkan provinsi Papua memiliki prevalensi paling rendah, yaitu sebanyak 22,2%, provinsi Maluku Utara sebanyak 24,65%, serta provinsi Sumatra Barat sebanyak 25,16%.

Menurut (Riskesdas, 2018) penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia usia 55-64 tahun adalah hipertensi dengan prevalensi sebanyak 55,2%. Setelah umur 45-55 tahun tekanan darah akan sering meningkat, hal ini disebabkan dinding pada arteri mengalami penebalan yang diakibtkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga akan terjadi penyempitan dan kekauan pada pembuluh darah (Saputra & Daud, 2020). Sebagian besar penyakit hipertensi yang terjadi pada lansia merupakan jenis hipertensi esensial, dimana penyebabnya yang belum diketahui secara pasti. Namun, hipertensi esensial dikaitkan dengan faktor pola hidup atau gaya hidup(Sudarni et al., 2018). Data Kementerian kesehatan Republik Indonesia (2018) prevalensi lansia yang menderita hipertensi di Indonesia pada usia 45-54 tahun sebanyak (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), usia 65-74 tahun (63,2%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur.

Proses penuaan pada lansia akan mempengaruhi aspek kehidupanya, mulai dari kesehatan hingga pola hidup. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu pola hidup atau kebiasaan hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, konsumsi natrium yang tinggi, obesitas, stress, konsumsi alkohol, dan merokok (Adam, 2019). Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada lansia dibagi menjadi 2 yaitu, faktor yang dapat diubah dengan yang tidak dapat diubah. (Arifin et al., 2016).Salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia yaitu kurangnya aktivitas fisik, dimana lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih besar (30-35%) beresiko menderita hipertensi dari lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan fungsi jantung serta dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mengurangi risiko terjadinya penumpukan lemak pada dinding-dinding pembuluh

darah. Jenis – jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu seperti jalan pagi, senam, dan bersepeda.

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan terjadinya kekakuan pada pembuluh darah sehingga aliran darah akan tersumbat dan terjadi peningkatan pada tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Arifin dkk (2016) yang berjudul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja upt puskesmas petang I kabupaten bandung tahun 2016” yang menunjukan hasil bahwa lansia yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti tidak rutin berolahraga mempunyai risiko untuk menderita hipertensi 1,424 kali lebih besar dibanding dengan lansia yang rutin melakukan olahraga atau aktifitas fisik. Lansia yang mengkonsumsi alkohol juga memiliki risiko menderita hipertensi 1,421 kali lebih besar dibanding dengan lansia yang tidak mengkonsumsi alkohol. Lansia yang mengalami stress memiliki resiko untuk menderita hipertensi 2,043 kali lebih besar dibanding dengan lansia yang tidak mengalami stress. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Kurniawan yang berjudul “Hubungan olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota 2019”ada hubungan antara olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan *literature review* terhadap artikel-artikel yang meneliti tentang pengaruhaktivitas fisik terhadap pencegahan hipertensi pada lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Data dari WHO (2019), di dunia terdapat sekitar 1,13 miliar penderita hipertensi dengan prevalensi penderita paling banyak terdapat diwilayah Afrika yaitu sebanyak (27%), Asia Tenggara sebanyak (25%) berada di posisi ke-3.
2. Data dari Kemenkes (2018), prevalenis lansia yang menderita hipertensi di Indonesia pada usia 45-54 tahun sebanyak (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), dan usia 65-74 tahun sebanyak (63,3%).

3. Penyebab utama peningkatan hipertensi adalah diet yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, dan konsumsi alkohol.
4. Prevalensi penderita hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia.
5. Lansia yang mengalami hipertensi dan tidak terkontrol dapat beresiko terserang stroke dan penyakit jantung.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: "*Apakah ada pengaruh aktivitas fisik terhadap pencegahan hipertensi pada lansia*?"

1.4 Tujuan penelitian

Diketahuinya pengaruh aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit hipertensi pada lansia.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta menjadi bahan penyuluhan tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit hipertensi pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

   Penelitian ini digunakan untuk memberikan sumbangan ilmiah kepada pendidik dan mahasiswa, tentang adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit hipertensi pada lansia.

b. Bagi tenaga kesehatan

   Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengetahui pencegahan hipertensi pada lansia

c. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya dapat menjadikan sebagai kerangka berfikir dalam menambah referensi terkait pencegahan hipertensi.