

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah di dalam pembuluh darah meningkat, hal tersebut terjadi karena untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen di dalam tubuh, jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga kekuatan aliran darah terhadap kekuatan dinding arteri cukup tinggi yaitu untuk tekanan darah sistolik  $\geq$  140 mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq$  90 mmHg, sehingga jika melebihi batas tersebut maka seseorang dikatakan hipertensi (1).

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data dari WHO 2015 sekitar 1,56 milyar orang dewasa pada tahun 2020 akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh sebanyak 8 milyar orang di setiap tahunnya dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya dikawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar 1/3 dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (2).

Prevalensi hipertensi berdasarkan RISKESDAS tahun 2013 di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $>$  18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi yang didapat melalui kuisisioner terdiagnosa oleh tenaga kesehatan di Indonesia sebesar 9,4 persen sedangkan yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan atau sedang

minum obat sebesar 9,5 persen. Jadi ada 0,1 persen yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7 persen. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 persen (3).

Daerah istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu provinsi yang menempati urutan 14 di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebesar 25,7% (4). Berdasarkan informasi yang didapat dari profil kesehatan kota Yogyakarta data tahun 2014, Kabupaten Bantul merupakan salah satu Kabupaten yang memiliki prevalensi kejadian hipertensi yang tinggi yaitu sebanyak 44.066. Hipertensi menempati urutan kedua dari 10 besar penyakit yang ada di Puskesmas Kabupaten Bantul ditahun 2014. Sedangkan pada tahun 2013 prevalensi hipertensi didapatkan sebanyak 18.259 (5).

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi dalam dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan peningkatan tekanan darah yang penyebabnya tidak diketahui. Hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah yang diketahui penyebabnya (6). Salah satu faktor risiko dari hipertensi primer yaitu aktivitas fisik yang kurang.

WHO menyebutkan, prevalensi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif pada orang dewasa dan orang tua 31%, di Asia Tenggara sebanyak 15% laki-laki dan 34% perempuan, dan di Indonesia sebanyak 31,9% laki-laki dan 27,9% perempuan. Sedangkan di provinsi Daerah

Istimewa Yogyakarta prevalensi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif sebesar 20,8% (7)

Sebagian besar faktor penyebab dari terjadinya hipertensi di Yogyakarta yaitu genetik, kegemukan serta rendahnya aktivitas fisik (8). Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi, hal tersebut disebabkan karena kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan berat badan. Frekuensi denyut jantung akan semakin tinggi ketika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik, dengan demikian sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Hal tersebut terjadi karena berkurangnya elastisitas pembuluh darah serta sistem jantung (9,10). Semakin keras dan seringnya otot jantung dalam memompa, maka semakin besar tekanan yang akan diberikan pada arteri (9). Peningkatan tekanan darah merupakan salah satu faktor risiko yang menjadi penyebab dari timbulnya penyakit kronis seperti penyakit ginjal kronis, penyakit jantung dan diabetes militus (11).

Aktivitas fisik dapat mengurangi kecacatan serta meningkatkan kualitas hidup pada lansia (12). Aktivitas fisik yang dilakukan selama 15 menit/hari dan 100 menit/minggu dapat menurunkan angka kematian sebesar 4% (13). Selain itu aktivitas fisik juga bertujuan untuk mengontrol tekanan darah, sehingga aktivitas fisik merupakan salah satu pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian tekanan darah (14).

Secara umum lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko sebesar 0,089 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia

dengan aktivitas fisik yang tinggi (15). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi dimana subyek yang menderita hipertensi lebih banyak terdapat dalam kategori aktivitas fisik sedang dibandingkan dengan aktivitas fisik berat (16). Selain itu subyek dengan aktivitas fisik kurang memiliki 4,9 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan subyek dengan aktivitas fisik sedang (17).

Salah satu upaya untuk menurunkan angka hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 yaitu dengan menjalankan program yang dibentuk oleh BPJS yaitu Program Lanjutan Penyakit Kronis (Prolanis). Program ini mulai dibentuk pada 4 Mei 2016, dalam program ini terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan rutin setiap satu bulan sekali tepatnya pada hari jum'at di minggu pertama di halaman Puskesmas Sedayu 2. Kegiatan tersebut meliputi senam, penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, dan pengambilan obat. Para lansia diminta untuk datang dan berkumpul di halaman Puskesmas Sedayu 2 yang kemudian nantinya akan bersama-sama melakukan kegiatan senam. Setelah selesai mengikuti kegiatan senam, kemudian akan diberikan penyuluhan kesehatan oleh pihak Puskesmas Sedayu 2, setelah itu diikuti dengan pemeriksaan kesehatan dan rangkaian kegiatan yang terakhir yaitu pengambilan obat. Selama program tersebut dijalankan, peserta yang datang selalu melebihi target minimal yaitu di atas 50% dari seluruh data lansia yang ada. Namun, dari data hipertensi dari tahun 2016-2018 masih mengalami peningkatan. Tahun 2016 tercatat

jumlah pasien hipertensi peserta prolanis sebanyak 28 pasien, tahun 2017 berjumlah 33 pasien dan tahun 2018 berjumlah 45 pasien.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 lansia di Puskesmas Sedayu 2 Bantul yang mengalami hipertensi dengan melakukan wawancara didapatkan hasil bahwa, 4 dari 10 lansia mengatakan durasi dalam melakukan aktivitas fisik dalam satu hari rata-rata >6 jam, 3 dari 10 lansia rutin mengikuti kegiatan senam lansia yang dilakukan setiap senin sore, 5 dari 10 lansia hanya melakukan aktivitas fisik ibu rumah tangga seperti menyapu, mencuci, memasak dan lain-lain, 2 dari 10 lansia tidak melakukan aktivitas fisik apapun, dan 3 dari 10 lansia melakukan aktivitas fisik berupa membuat kerajinan seperti kendil, coek dan sapu lidi.

Berdasarkan uraian-uraian di atas yang telah dikemukakan menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi atau hipertensi semakin meningkat serta masih rendahnya prevalensi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif di Indonesia pada umur >10 tahun. Maka peneliti akan meneliti lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Sedayu 2 Bantul.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “ Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebaagai berikut:

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul.
- c. Mengetahui prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi, khususnya di institusi pelayanan kesehatan terutama yang menyangkut dengan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan ilmu, pengalaman serta peneliti bisa mengetahui bagaimana hubungannya antara aktivitas fisik dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul.

### b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pelaksana program yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat terhadap PTM (Penyakit Tidak Menular) seperti hipertensi

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran awal untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga dapat menghasilkan pembaharuan penelitian

### d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat mengenai faktor resiko dari hipertensi

## E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Listiyaningsih pada tahun 2014 dengan judul Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sleman (17)	Penelitian observasional dengan design <i>case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Sleman.	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah: Terletak pada variable <i>independent</i> yang akan sama sama diteliti yaitu “aktivitas fisik” dan variabel <i>dependent</i> yaitu “hipertensi”	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendekatan yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah <i>case control</i> sedangkan pendekatan yang akan dilakukan oleh peneliti ini adalah <i>cross sectional</i></li> <li>2. Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Sedayu 2 sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan di Puskesmas Sleman.</li> <li>3. Terdapat penambahan variabel asupan sumber natrium dan rasio kalium pada penelitian sebelumnya.</li> </ol>



No	Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Saputro, SE pada tahun 2014 dengan judul Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 65 tahun ke atas di wilayah kerja Puskesmas srandakan bantul Yogyakarta (18)	Penelitian observasional dengan design <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia usia 65 tahun ke di wilayah kerja Puskesmas srandakan bantul Yogyakarta.	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah: 1. Terletak pada variabel <i>independent</i> yang akan sama sama diteliti yaitu “aktivitas fisik” 2. Sama sama menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: 1. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Sedayu 2 sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan di Puskesmas Srandakan Bantul dimana jumlah pekerja yang bekerja di Puskesmas Srandakan Bantul sebanyak 37 orang. Ratio SDM kesehatan per 100.000 penduduk di Puskesmas srandakan yang sudah mencapai target dokter spesialis untuk SDM lainnya masih dibawah target. 2. Waktu, sampel dan populasi yang akan diambil

No	Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Fitra Apriliando Sase tahun 2013 dengan judul Hubungan Durasi Aktivitas Fisik Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause (19)	Penelitian dengan design <i>cross sectional</i>	Hasil penelitan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik dan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah sistolik.	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah: Terletak pada variabel <i>independent</i> yang akan sama diteliti yaitu “Aktivitas Fisik”	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variabel <i>dependent</i> pada penelitian sebelumnya yaitu tekanan darah sedangkan pada penelitian ini adalah hipertensi</li> <li>2. Terdapat penambahan kata durasi pada variabel independent di penelitian sebelumnya, sedangkan pada penelitian ini hanya aktivitas fisik</li> <li>3. Populasi pada penelitian sebelumnya yaitu wanita menopause sedangkan pada penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi</li> <li>4. Terdapat penambahan variabel asupan natrium pada penelitian sebelumnya</li> </ol>
4.	Nindita, KS pada tahun 2014 dengan judul <i>Predictors of Physical Activity Among Older People with Hypertension in Bantul Indonesia</i>	Penelitian menggunakan design <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan separuh dari responden melakukan aktivitas fisik dengan baik. Usia merupakan hambatan yang paling berpengaruh terhadap aktivitas fisik responden. Selain itu usia, self-efficacy, dan dukungan social secara signifikan berhubungan dengan aktivitas fisik	Persamaan antara peneliti ini dengan peneliti sebelumnya adalah: Terletak pada variabel <i>independent</i> yang akan sama diteliti yaitu “aktivitas fisik” dan variabel <i>dependent</i> yaitu “hipertensi”	Perbedaan yang terdapat antara peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lokasi tempat pengambilan data. Lokasi pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Puskesmas sedayu 2</li> <li>2. Waktu, sampel dan populasi</li> </ol>

