

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NISAM ACEH UTARA

Roslaini¹, Suriani², Salsabila³

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

email: roslaini.id@gmail.com, suriani@akimal.ac.id,
sbilaa094@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik pada lansia memberikan dampak terhadap kekuatan otot polos jantung sehingga denyutan pada jantung dapat kuat dan teratur. Aktivitas fisik secara teratur dapat mencegah dan mengobati penyakit tidak menular seperti hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi wilayah kerja Puskesmas Nisam di Aceh Utara. Penelitian ini adalah jenis kuantitatif dengan disain analitik pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Responden dalam penelitian ini sebanyak 221 lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nisam Aceh Utara. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan yang signifikan pada variabel jenis kelamin ($p < .005$), jumlah keluarga ($p < .005$). Variabel jenis kelamin dan jumlah keluarga sangat mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan Puskesmas dan pihak terkait dapat memperhatikan faktor – faktor yang dominan dalam hal aktivitas fisik lansia dengan hipertensi tersebut dan dapat mengimplementasi intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

Abstract

Physical activity in the elderly impacts the strength of the heart's smooth muscles, allowing the heartbeats to be strong and regular. Regular physical activity can prevent and treat non-communicable diseases such as hypertension. The purpose of this research is to analyze the relationship between physical activity in the elderly and hypertension in the working area of Puskesmas Nisam in Aceh Utara. This research is a type of quantitative study with an analytical design using a cross-sectional approach. The sampling technique uses simple random sampling. The respondents in this study were 221 elderly individuals with hypertension at the Nisam Health Center in Aceh Utara. The research instrument used was the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The research results showed a significant relationship with the variables of gender ($p < .005$) and number of family members ($p < .005$). Therefore, the variables of gender and number of family members greatly influence physical activity in the elderly with hypertension. It is expected that the community health center and related parties can pay attention to the dominant factors in the physical activity of the elderly with hypertension and can implement interventions to increase physical activity in the elderly with hypertension.

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Elderly

1. LATAR BELAKANG

Seluruh dunia mengakui pentingnya aktivitas fisik pada lansia karena berdampak positif untuk meningkatkan derajat kesehatannya *World Health Organization* (WHO), 2010). Aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi risiko beberapa penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (Borjesson et al. 2015). Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat mencegah dan mengobati penyakit tidak menular *Non Communicable Disease* (NCD) seperti hipertensi (Purnama & Suhada, 2019). Aktivitas fisik lansia memberikan dampak terhadap perubahan kekuatan otot polos jantung sehingga denyutan pada jantung dapat kuat dan teratur (Ariyanto et al. 2020). Hasil penelitian Makawekes et al. (2020), ditemukan bahwa tekanan darah sesudah aktivitas rata-rata meningkat dari sebelum melakukan aktivitas yaitu dari 142,25 menjadi 159,81 mmHg.

Menurut Data WHO, sekitar 978 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini akan meningkat 29,2% di tahun 2025 (Sari et al., 2020). Dari 978 pengidap hipertensi, 333 juta di negara maju dan 639 di negara berkembang termasuk Indonesia (Yonata & Pratama, 2016). Dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65 tahun, 74% dan 63% pada usia ≥ 75 tahun (Infodatin, 2016).

Hasil Penelitian yang dilakukan Giné-Garriga et al (2014) dan Gobbo et al (2014) Secara keseluruhan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi mengurangi morbiditas dan mortalitas dan risiko jatuh 30% dan 50% pada lansia. Hasil Penelitian Arija et al. (2018) dan Grimby (2015) pada 207 lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa program intervensi aktivitas fisik menurunkan CVD (-1,19 poin), (-8,68 mmHg) dan peningkatan beberapa dari kualitas hidup lansia (4,45-14,68 poin), media untuk intensitas aktivitas tinggi reguler aerobik dapat mengurangi tekanan darah 11/5 mmHg. Penelitian Chunhua (2016) bahwa pasien yang berusia lebih dari 60 tahun memiliki kemungkinan tinggi untuk memenuhi level rekomendasi *Physical Activity* (PA) mingguan.

Menurut data Dinkes Aceh Utara, jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 1284 orang (Dinkes Aceh Utara, 2020). Maka dari itu perlu mengetahui analisis hubungan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nisam Aceh Utara. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Nisam Aceh Utara untuk mewakili penggambaran terhadap lansia dengan hipertensi. Bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nisam Aceh Utara. Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan lansia dengan hipertensi yang tinggal di daerah tersebut karena lansia dengan hipertensi sangat tinggi dan cenderung aktif dalam pekerjaan dan aktivitas sehari-hari dalam masyarakat.

2. METODE

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 221 lansia dengan hipertensi Di Aceh Utara. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah kuesioner Kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *short form* (SF) yang terdiri dari 7 pertanyaan terkait tingkat aktivitas fisik dilakukan dalam 7 hari terakhir. Level aktivitas fisik dalam 7 hari tersebut kemudian dibedakan menjadi tinggi (≥ 3000

METs-menit/minggu), sedang (600-3000 METs-menit/minggu), dan rendah (<600 METs-menit/minggu).

3. HASIL

Berdasarkan pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 10 hingga 28 Januari 2024 tentang karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Demografi pada Lansia
di Aceh Utara (n=221)

No	Data demografi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia		
	60-70 Tahun	215	97.3
	> 70 tahun	6	2.7
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	127	57.5
	Laki-laki	94	42.5
3	Jumlah keluarga		
	Tidak ada	41	18.6
	1 orang	53	24.0
4	> 2 orang	127	57.5
	Tekanan Darah		
	<130 mmhg	61	27.6
5	130-150 mmhg	49	22.2
	>150 mmhg	111	50.2
	Resiko Jatuh		
6	Tidak berisiko	93	42.1
	Berisiko	128	57.9
	Aktivitas Fisik		
7	Rendah	36	16.3
	Sedang	65	29.4
	Tinggi	120	54.3
Total		221	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden peneliti ini umumnya berusia 60-70 tahun (97,3%), berjenis kelamin perempuan (57,5, jumlah anggota keluarga >2 orang (57,5%), tekanan darah >150 mmHg (50,2%). 57.9% lansia berisiko jatuh. Sedangkan 93 responden (42,1%) lansia tidak memiliki risiko jatuh. Sebanyak 120 responden (54.3%) lanjut usia memiliki aktivitas fisik yang tinggi.

Tabel 2
Hubungan karakteristik responden dengan aktivitas fisik lansia di Aceh Utara (n=221)

No	Karakteristik Responden	Aktivitas fisik						Total		P
		Rendah		Sedang		Tinggi				
		f	%	F	%	f	%	F	%	
1	Usia									0.003
	60-70 tahun	32	15	64	29.8	119	55.3	215	100	
	> 70 tahun	4	67	1	16.7	1	16.7	6	100	
2	Jenis kelamin									0.037
	Perempuan	21	16.5	29	22.8	77	60.6	127	100	
	Laki-Laki	15	16.0	36	38.3	43	45.7	94	100	
3	Jumlah Keluarga									0.019
	Tidak ada	2	4.9	9	22.0	30	73.2	41	100	
	1 orang	7	13.2	21	39.6	25	47.2	53	100	
	Lebih dari 2 Orang	27	21.3	35	27.6	65	51.2	127	100	
4	Tekanan Darah									0.135
	<130 mmhg	13	21.3	21	34.4	27	44.3	61	100	
	130-150 mmhg	8	10.3	26	33.3	44	56.4	78	100	
	>150 mmhg	15	18.3	18	22.0	49	59.8	82	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas ditemukan bahwa dari 221 responden yang diteliti, responden dengan rentang 60-70 tahun yang memiliki aktivitas yang tinggi sebanyak 119(55.3%), hasil uji *statistic Chi-square* didapatkan *p value*= 0.003 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia dengan aktivitas fisik lansia dengan hipertensi, sebanyak 127 responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi yaitu 77 (60,6%), hasil uji *statistic chi square* didapatkan *P value*=0,037 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel jenis kelamin.

Ditemukan bahwa jumlah anggota keluarga responden sebanyak 65 lansia tinggal bersama lebih dari 2 anggota keluarga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi yaitu 65 (51,2%). Hasil uji *statistic chi square* didapatkan *p value* 0,019 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel jumlah anggota keluarga.

4. PEMBAHASAN

Hubungan Usia dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi

Semakin tinggi usia seseorang maka aktivitas fisik semakin menurun. Pada kelompok usia diatas 85 tahun lebih banyak membutuhkan bantuan pada satu atau lebih aktivitas dasar dalam sehari –hari. Hasil penelitian (Diaz, 2017), menunjukkan bahwa usia sangat berhubungan terhadap aktivitas fisik, dimana usia 60 tahun ke atas dapat menyebabkan tekanan darah meningkat apabila aktivitas fisik yang kurang dan menimbulkan beberapa komplikasi lain. Maka dari itu variabel usia dalam penelitian ini sangat berhubungan dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini di tabel 4.2 didapatkan bahwa usia 60-70 tahun (55,3%) lansia memiliki aktivitas tinggi, usia >70 tahun sebanyak (16,7%) lansia memiliki aktivitas fisik tinggi. hal ini mungkin dapat disebabkan karena responden dengan lanjut usia masih aktif dan mampu melakukan aktivitas fisik yang tinggi.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi

Perbedaan jenis kelamin yang ditentukan secara biologis yang secara fisik melekat pada masing-masing jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin berkaitan dengan peran kehidupan dan perilaku yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Di Inggris, 20% pria dan 17% wanita berusia antara 65 dan 74 tahun mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan dari 5 hari atau lebih untuk Aktivitas fisik moderat sampai kuat (Roberts et al, 2016). Hasil penelitian ditemukan bahwa jenis kelamin yang mendominasi adalah perempuan dimana perempuan lebih banyak melakukan aktivitas yang berbeda dalam waktu yang sama, adanya hubungan antara jenis kelamin perempuan aktivitas fisik lansia dikarenakan pada umumnya masih mampu melakukan aktifitas yang banyak dalam waktu yang bersamaan atau dekat.

Hubungan Jumlah Keluarga dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi

Dukungan keluarga sangat di butuhkan dalam perawatan lansia dengan hipertensi. Dimana hubungan antar keluarga dapat mempengaruhi kesembuhan pada lansia dengan hipertensi. Keluarga juga dapat mengontrol aktivitas fisik pada lansia serta menjadi pelindung pada keluarga. Hasil penelitian (Bungsu et al., 2019) menunjukkan bahwa perilaku pengasuh lansia berpengaruh terhadap pelaksanaan latihan fisik pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini, jumlah anggota keluarga lebih dari 2 anggota keluarga sebanyak 127 responden memiliki aktivitas fisik yang tinggi (51,2%), menunjukkan bahwa adanya hubungan dengan jumlah anggota keluarga. Dimana, keluarga dapat mengontrol aktivitas fisik pada lansia serta menjadi pelindung pada keluarga dengan hipertensi.

Hubungan Tekanan Darah dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi

Tekanan darah adalah tenaga yang terdapat pada dinding arteri saat darah di alirkan. Tenaga ini mempertahankan aliran darah dalam arteri agar tetap lancar. Rata-rata tekanan darah normal 120/80 dan diukur dalam satuan militer air raksa (mmHg). Hasil Penelitian Chunhua (2016) dalam faktor-faktor terkait rekomendasi Aktivitas fisik, level tekanan darah berbanding terbalik memenuhi rekomendasi aktivitas fisik mingguan dimana (OR: 0,87, $P:0,021$). Ditemukan lanjut usia dengan tekanan darah > 150 mmhg memiliki aktivitas fisik tinggi sebesar 49 (59.8%), hasil uji *statistic chi square* didapatkan $p\text{ value}=0.135$ ($p>0.05$) maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tekanan darah terhadap Aktivitas fisik lanjut usia dengan hipertensi. Hasil penelitian menemukan bahwa tekanan darah bukan faktor yang mendominasi atau tidak ada hubungan dengan aktivitas fisik pada lansia di Aceh Utara. Dengan demikian lansia agar berhati – hati dalam melakukan aktivitas fisik untuk menghindari efek samping terhadap dirinya. Maka dari itu lansia perlu mengontrol tekanan darahnya baik di pusat pelayanan kesehatan atau anggota keluarga. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur pada lansia dengan hipertensi dapat menurunkan dan mengoptimalkan tekanan darah sehingga lansia dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan data dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan tekanan darah dengan aktivitas fisik lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nisam Aceh

Utara. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan jumlah anggota keluarga dengan tingkat aktivitas fisik lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nisam Aceh Utara.

6. Daftar Pustaka

- Arija, V., Villalobos, F., Pedret, R., Vinuesa, A., Jovani, D., Pascual, G., & Basora, J. (2018). Physical Activity, Cardiovascular Health, Quality of Life and Blood Pressure Control in Hypertensive Subjects: Randomized Clinical Trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-1008-6>.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). *Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia*. *Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Chunhua. (2016). *The Evaluation of Physical Activity for Community- Dwelling Patisnts with Hypertension*. *International Journal of Laboratory Hematology*, 38(1), 42–49. <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>.
- Dinkes, U. A. (2019). *SK PENETAPAN FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN KAWASAN TERPENCIL DAN SANGAT TERPENCIL DALAM KAB ACEH UTARA.pdf*.
- Giné-Garriga, M., Roqué-Fíguls, M., Coll-Planas, L., Sitjà-Rabert, M., & Salvà, A. (2014). *Physical Exercise Interventions For Improving Performance-Based Measures Of Physical Function In Community-Dwelling, Frail Older Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation*, 95(4). <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2013.11.007>.
- Gobbo, S., Bergamin, M., Sieverdes, J. C., Ermolao, A., & Zaccaria, M. (2014). *Effects Of Exercise On Dual-Task Ability And Balance In Older Adults: A Systematic Review*. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, 58(2), 177–187. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2013.10.001>
- Infodatin. (2016). *Elderly Condition in Indonesia. Report*, 8.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). *Pengaruh Aktivitas fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun*. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83–90.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). *Tingkat Aktivitas fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>.
- Riskesdas, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)*. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- WHO. (2010). *Global Recomendations On Physical Activity For Health*. WHO Library Cataloguing in Publication Data.