

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Fitri Handayani¹, Marlin Djira Hia², Rini Pujiyanti³, Domianus Namuwali⁴

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: fitrihaaandayani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia lebih beresiko menderita hipertensi, dikarenakan sudah mengalami mengalami penurunan fungsi dan kemampuan untuk beraktivitas. **Tujuan :** mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisa data menggunakan Uji *Chi Square*. **Hasil:** Lansia dengan aktivitas sedang yang mengalami hipertensi sebanyak 31 (47%) lansia, aktivitas fisik rendah sebanyak 19 (29%) lansia, sedangkan lansia yang dengan aktivitas tinggi paling sedikit mengalami hipertensi yaitu sebanyak 16 (24%) lansia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $P=0,001<0,05$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Alak Kota Kupang.

Kata Kunci : Aktivitas, Aktivitas Fisik, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia

mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh yang disebabkan oleh adanya proses penuaan.

Adanya kemunduran fungsi organ tubuh ini akan menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, DM, stroke, kanker, gagal ginjal, dan jantung (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017)

Penyakit Hipertensi dikenal dengan “*silent killer*”. Hipertensi yang tidak ditangani dengan cepat dan segera akan memperberat risiko Kondisi patologis ini jika tidak mendapatkan penanganan secara cepat dan secara dini maka akan memperberat risiko yang akan ditimbulkan (Wahyuningsih & Astuti, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi saat ini dari 22% penderita hipertensi didunia hanya kurang dari seperlima penderita dengan hipertensi yang melakukan upaya terhadap pengendalian hipertensi (Kemenkes RI, 2019)

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi pada usia 55-64 sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia 75 tahun keatas sebesar 69,5%. Kasus hipertensi di Provinsi NTT

pada tahun 2018 meningkat menjadi 27,72% kasus dibanding dengan tahun 2013 yang hanya 23,3% kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dinkes Kota Kupang mengemukakan data yang menunjukkan bahwa didapatkan jumlah kasus hipertensi di Kota Kupang tahun 2022 sebesar 29.149 kasus. Sesuai data yang didapatkan dari Puskesmas Alak pada tahun 2022 jumlah orang dengan hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 3.615 kasus dan jumlah kunjungan lansia pada bulan Februari 2023 menurut golongan umur, usia pra lansia 45-59 tahun berjumlah 165 orang, lanjut usia 60-70 ke atas jumlah 197 orang (Puskemas Alak, 2023).

Faktor pencetus yang menyebabkan peningkatan tekanan darah salah satunya adalah usia. Lansia memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas. Aktivitas lansia yang lebih banyak melakukan aktivitas ringan sehingga energi yang

dikeluarkan lebih sedikit (Morika et al., 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh akan menghasilkan energi yang dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah sehingga pengeluaran energi di atas tingkat istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari (Aziz & Arofiati, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif analisis dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sejumlah 66 responden. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan selama 2 bulan (Juni–Juli 2023) di wilayah kerja Puskesmas Alak. Analisa data bivariat dengan Uji *Chi Square*.

HASIL

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sociodemografi Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

Karakteristik Responden	(n)	(%)
1. Usia		
a. Lansia Muda (60-69 tahun)	32	48
b. Lansia Menengah (70-79 tahun)	13	20
c. Lansia Tua (> 80 tahun)	21	32
2. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	38	58
b. Perempuan	28	42
3. Pendidikan		
a. Tinggi	36	55
b. Rendah	30	45
4. Pekerjaan		
a. Tidak bekerja	18	27
b. IRT	16	24
c. Petani	17	26
d. Pensiunan	15	23

Seuai tabel diatas dapat diketahui bahwa responden berusia lansia muda (60-67 tahun) yaitu sebanyak 32 lansia (48%). Lansia berjenis kelamin dengan kategori laki-laki sebanyak 38 lansia (58%). Selain itu didapatkan pendidikan lansia dengan kejadian hipertensi adalah sebagian besar lansia berpendidikan dengan kategori pendidikan

tinggi sebanyak 36 lansia (55%). Sedangkan pekerjaan lansia paling banyak yaitu tidak bekerja sebanyak 18 lansia (27%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Konsumsi Kopi, Obesitas, Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

Variabel	(n)	(%)
1. Obesitas		
a. Obesitas	54	82
b. Tidak Obesitas	12	18
2. Konsumsi Kopi		
a. Lebih	38	58
b. Cukup	28	42
3. Aktivitas Fisik		
a. Tinggi	16	24
b. Sedang	31	47
c. Rendah	19	29

Sesuai tabel 2 di atas diketahui bahwa lansia dengan hipertensi paling banyak memiliki berat badan obesitas sebanyak 54

lansia (82%). Lansia yang mengkonsumsi kopi Sebagian besar mengkonsumsi kopi lebih sebanyak 38 lansia (58%). Sedangkan untuk aktivitas fisik lansia paling banyak pada kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 31 lansia (47%).

Tabel 3. Gambaran Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

Hipertensi	N	(%)
Ringan	12	18
Sedang	35	53
Berat	19	29
Total	66	100

Sesuai tabel diatas dapat diketahui lansia dengan Hipertensi Ringan sebanyak 12 lansia (18%), lansia dengan Hipertensi sedang sebanyak 35 lansia (53%), lansia dengan hipertensi berat sebanyak 19 lansia (29%).

Tabel 4. Hubungan konsumsi kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

Variabel	Hipertensi						<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
Aktivitas Fisik							0,001
a. Tinggi	5	8	2	3	9	14	

Variabel	Hipertensi						<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
b. Sedang	3	4	24	36	4	6	
c. Rendah	4	6	9	14	6	9	
Total	12	1	35	53	19	29	
		8					

Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentasi lansia dengan kejadian hipertensi yang mengkonsumsi kopi di wilayah kerja Puskesmas Alak adalah sebagian besar lansia dengan kategori konsumsi kopi lebih sebanyak 38 lansia (58%). Berdasarkan hasil uji statistik

dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,008 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara konsumsi kopi dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang.

Tabel 5. Hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

Variabel	Hipertensi						P-value
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
Konsumsi Kopi							0,008
a. Lebih	10	15	14	21	14	21	
b. Cukup	2	3	21	32	5	8	
Total	12	18	35	53	19	29	

Sesuai uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$ artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan dari 66 responden, sebanyak 32 (48%) merupakan penderita hipertensi pada rentang usia lansia muda. Bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan terjadinya perubahan pada arteri

dalam menjadi besar dan kaku. Hal ini akan mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang sehingga hal ini akan menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Akibatnya tekanan darah meningkat (Nuraeni, 2019).

Orang dengan obesitas mengalami peningkatan kerja jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh yang akan

menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat (Ikhwan et al., 2020). Hal ini dikarenakan orang dengan obesitas

memerlukan banyak darah untuk menyuplai O₂ serta makanan pada jaringan tubuh. Hal ini akan berdampak pada peningkatan tekanan darah (Adam, 2019).

Hubungan minum Kopi dengan Hipertensi

Kopi merupakan minuman kafein yang memiliki kadar kafein 75-200 mg. Dalam 1 cangkir kopi dapat berpotensi untuk meningkatkan tekanan darah sebanyak 5-10 mmHg. Mengonsumsi kopi dapat menyebabkan terhambatnya penyerapan mineral dan elektrolit ke dalam darah. Ini akan membuat tekanan darah menjadi meningkat. Kopi juga dapat merangsang sistem SSP untuk mempercepat kerja jantung serta meningkatkan tekanan darah (Budi Kristanto, 2021).

Kebiasaan konsumsi kopi setiap hari akan berdampak pada peningkatan curah jantung dan systole yang lebih besar dibandingkan tekanan diastol. Orang yang tidak terbiasa minum kopi akan dipaka untuk dapat terjaga melawan irama sirkadian yang akan dapat menimbulkan stress. Hal ini juga

akan menyebabkan terjadinya tekanan darah menjadi meningkat.

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh (Rizkiyanti & Trisnawati, 2021) bahwa ada hubungan anantara konsumsi kopi dengan hipertensi lansia. Seseorang yang konsumsi kopi beresiko sebesar 4,9 kali terhadap kejadian hipertensi. Zat yang paling banyak pada kopi adalah kafein yang memiliki dampak pada peningkatan tekanan darah.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa lansia dengan aktivitas sedang yang mengalami hipertensi sebanyak 31 (47%) lansia, aktivitas fisik rendah sebanyak 19 (29%) lansia, sedangkan lansia yang dengan aktivitas tinggi paling sedikit mengalami hipertensi yaitu sebanyak 16 (24%) lansia.

Uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $P=0,001 < 0,05$ artinya ada hubungan antara aktivitas fisik

dengan Hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang.

Sesuai dengan penelitian Rihiantoro, 2017 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi. Responden yang melaksanakan aktivitas fisik ringan lebih beresiko untuk menderita hipertensi sebesar 2,26 kali dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik berat dan sedang (Rihiantoro & Widodo, 2017).

Orang dengan lanjut usia mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga lansia terbatas dalam melakukan aktivitas hariannya. Lansia hanya mampu melakukan aktivitas ringan dalam kesehariannya. Kebiasaan ini membuat otot jantung tidak dapat bekerja secara maksimal dan memerlukan kerja keras lebih ekstra untuk memompa darah.

Penderita hipertensi yang melakukan aktivitas setiap hari dapat mengurangi resiko untuk terjadi hipertensi. Namun sebaliknya orang dengan hipertensi yang tidak pernah atau kurang dalam melakukan aktivitas fisik akan beresiko untuk terjadi hipertensi.

Orang dengan hipertensi sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas yang banyak. Hali ini akan berdampak pada penurunan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi. Kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya yaitu olahraga, jalan santai, bersepeda dll (Adam, 2019).

KESIMPULAN

Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2020). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Clinica Terapeutica*, 1(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009><https://www.rsuharapanibu.co.id/olahraga-pada-penderita-diabetes-mellitus/><https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Budi Kristanto. (2021). Hubungan Kebiasaan

- Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 73–84. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>
- Ikhwan, M., Liviana, & hermanto. (2020). *Hubungan Faktor Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensialisis. 000*, 1–11.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 44, Issue 8). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia4, R. F. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Seminar Nasional Syedza Santika*, 20–27.
- Mutmainna, Darwis, Hatma, & Muzakkir. (2022). Pengaruh konsumsi mentimun terhadap stabilisasi tekanan darah pada pasien penderita di Desa Panaikang Kecamatan Pattalassang Kabupaten Gowa. 5(3), 248–253. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/3033>.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 159–167.
- Rizkiyanti, D., & Trisnawati, Y. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVII(1), 151–160.
- Sari, F., Reni Zulfitri, & Nopriadi. (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 138–147. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24114>
- Wahyuningsih, W., & Astuti, E. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 1(3), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2013.1\(3\).71-75](https://doi.org/10.21927/jnki.2013.1(3).71-75)
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>