

HUBUNGAN PERILAKU OLAHRAGA TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SIDOMULYO PEKANBARU

EKO KUSWANDONO

ekokuswandono1@gmail.com

Abstract: *Aging happens to seniors increased physiological changes impacting the disease appears and is often inflicted on elderly. At the ripe old age happen various setbacks on the organs of the body. So the elderly easy once stricken with a disease like hypertension. The purpose of this research is to identify the relationship of sport behavior to disease of hypertension in Elderly in Sidomulyo Soweto Clinics. This research uses the method cross-sectional. Sampling with a purposive sampling technique with a total of 86 respondents. The results of the research study shows that there is a relationship of sports behavior to disease of hypertension in elderly in Sidomulyo Soweto Clinics. (P-value 0.004), so that the behavior of the sport can continue to be used as special nursing interventions and community nursing.*

Keywords : *Sports Behavior, Hypertension, Elderly*

Abstrak: Penuaan yang terjadi pada lanjut usia berdampak perubahan fisiologis peningkatan penyakit yang muncul dan sering diderita lansia. Pada usia lanjut terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Sehingga para lansia mudah sekali terserang penyakit seperti Hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan perilaku olahraga terhadap penyakit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dengan jumlah 86 responden. Hasil studi penelitian menunjukkan adanya hubungan perilaku olahraga terhadap penyakit Hipertensi pada lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. (P-value 0,004), sehingga perilaku olahraga dapat terus dijadikan intervensi keperawatan khusus dan keperawatan komunitas.

Kata Kunci: Perilaku Olahraga, Hipertensi, Lansia.

A. Latar Belakang Masalah

Umur harapan hidup (UHH) meningkat seiring dengan meningkatnya status kesehatan. Peningkatan UHH akan mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah lansia. Jumlah lansia di dunia Tahun 2013 adalah 11,7% dan diperkirakan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup (WHO, 2016). Pada Tahun 2011 proporsi lansia berkisar 7,69% dan pada Tahun 2013 meningkat menjadi 8,2% dari total populasi (WHO, 2015). Jumlah penduduk lansia Tahun 2010 sebesar 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk) meningkat menjadi 20,24 juta jiwa (8,03% dari total penduduk). Jumlah penduduk lansia diperkirakan akan meningkat menjadi 36 juta pada Tahun 2025 dan 41 juta pada Tahun 2035 (Survei Sosial Ekonomi Nasional, 2014). Populasi lansia akan melambat di negara-negara maju, tetapi akan tetap meningkat di Negara berkembang (Papalia, 2011).

Lansia merupakan periode dalam rentang kehidupan yang berada dalam fase kemunduran baik fisik maupun kognisi. Permasalahan mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan. Prevalensi Hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55-64 Tahun, 57,6% pada umur 65-74 Tahun dan 63,8% pada umur > 75 Tahun (Riskesdas, 2018). Prevalensi Hipertensi di Provinsi Riau berkisar 20,9% atau 65.048.110 jiwa (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan laporan surveilans terpadu

penyakit (STP) Puskesmas sentinel Kabupaten Kota di Indonesia yaitu sebanyak 4182 kasus Hipertensi (Risikesdas, 2013). Menurut Risikesdas Hipertensi di Riau berdasarkan wawancara sebanyak 6% dan berdasarkan pengukuran sebesar 20,9%, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau pada tahun 2011 menunjukkan bahwa kasus Hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan dengan presentasi sebanyak (54%), sedangkan penderita hipertensi pada laki-laki sebanyak (46%). Pada tahun 2013 kasus Hipertensi menempati urutan ketiga penyakit terbanyak setelah influenza dan diare, peningkatan jumlah penduduk lansia berbanding dengan peningkatan jumlah penyakit degeneratif, penyakit degeneratif tersebut adalah Hipertensi (Risikesdas,2018).Prevalensi Hipertensi dibandingkan tahun 2013 ada 25,8% pada tahun 2018 meningkat menjadi 34,1% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau (Dinkes) Tahun 2016 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi menempati urutan nomor 2 dari 10 penyakit terbanyak di wilayah Provinsi Riau dengan total 12,26% sehingga penyakit Hipertensi termasuk dengan prevalensi penyakit sangat tinggi di Riau (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2016). Bertambahnya umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul khususnya pada lanjut usia, sehingga para lansia mudah sekali terkena penyakit tidak menular atau degeneratif seperti Hipertensi (Darmojo, 2013).Hipertensi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak.Diagnosis hipertensi di tegakkan jika tekanan darah sistolik seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih (Aji,2011).Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal (Sunardi, 2012). Seseorang di katakan Hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya 140mmHg dan diastoliknya ≥ 90 mmHg (Hartono, 2013).Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung dan kerusakan pada mata (Kemenkes, 2013).Salah satu metode yang dapat di lakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi adalah dengan melakukan perilaku olahraga sesuai dengan program kementerian kesehatan Republik Indonesia dalam gerakan Masyarakat Sehat (Kementerian Kesehatan, 2017).

Olahraga merupakan upaya dalam menurunkan Hipertensi pada lansia,tetapiolahraga secara berlebihan akan memicu peningkatan tekanan darah sehingga semakin mendongkrak tekanan darah yang sudah tinggi ke level yang bertambah tinggi dan beresiko terjadinya serangan jantung (Triangto, 2012).Olahraga sangat mempengaruhi terjadinya Hipertensi, di mana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Jika otot jantung semakin di pompa maka semakin besar tekanan yang di berikan kepada arteri (Harianto, 2010). Perilaku olahraga merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Perilaku olahraga sangat penting peranannya terutama bagi lanjut usia (lansia). Olahraga secara rutin mampu mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya lansia (Fatmah, 2013).Badan Kesehatan Dunia (*WHO*) menganjurkan waktu olahraga untuk lansia intensitas sedang minimal 150 menit dalam seminggu, atau intensitas berat 75 menit dalam seminggu, olahraga keseimbangan paling sedikit 3 kali seminggu dan olahraga kekuatan/ketahanan otot minimal 2 kali seminggu (*WHO*, 2015).

Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki resiko Hipertensi namun, laki-laki lebih beresiko mengalami Hipertensi dibandingkan perempuan saat usia ≤ 45 tahun tetapi saat usia ≥ 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami Hipertensi

(Prasetyaningrum, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Andria (2013), ada hubungan antara perilaku olahragaterhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Cabang Putih, Kecamatan Sukotito Surabaya. Hasil penelitian Astuti, (2016) tentang hubungan antara perilaku olahraga terhadap Hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Depok Jaya Tahun 2016didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku olahraga terhadap kejadian Hipertensi dengan p value $0, \alpha$ ($p < 0,05$). Data Puskesmas tahun 2017 populasi pasien lansia dengan riwayat Hipertensi yang datang ke Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 478 pasien. Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada Bulan Desember 2018 dengan cara wawancara terhadap 6 orang lansia yang menderita Hipertensi diperoleh data yaitu 3 Orang mengatakan selalu rutin berolahraga danmelakukan olahraga 3 kali seminggu, 2 lansia mengatakan jarang berolahraga dikarenakan rumah mereka jauh dari Puskesmas, olahraga dilakukan hanya 1 kali dalam seminggu atau jika memiliki waktu saja, 1 lansia mengatakan olahraga hanya perlu dilakukan 3 Tahun terakhir.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Perilaku Olahraga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru”. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Depkes, 2013). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah distolik lebih dari 90 mmHg (Price & Wilson, 2011). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak bila tidak dideteksi secara dini dari mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes, 2013). Menurut *World Health Organization*(WHO 2013). Klasifikasi tekanan darah pada orang yang berusia lebih atau sama dengan 18 tahun terbagi menjadi kelompok normal, prahipertensi, Hipertensi derajat 1 dan derajat 2.

Tabel 1
Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi tekanan darah	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pra hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	>160	>100

Sumber: *World Health Organization*(WHO 2013).

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakin sehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan jasmani maupun rohani, berikut adalah jenis-jenis olahraga antara lain, jalan pagi, senam, berenang dan bersepeda (Depkes, 2017).

Tubuh manusia diciptakan Tuhan untuk bergerak, agar manusia dapat melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang teratur dan menjadi suatu kebiasaan akan meningkatkan

ketahanan fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara baik, benar, teratur dan terukur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik yang dilakukan dengan mengikuti aturan tertentu dan ditujukan untuk prestasi menjadi kegiatan olahraga (Kemenkes, 2017). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi (Ambrdini, 2014).

B. Metodologi Penelitian

Metode Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah pengambilan sampel berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Dalam analisa data ini dapat dilakukan pengajuan statistik yaitu dengan Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Notoadmojo, 2010). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dengan "*cronbach's alpha*". dilakukan terhadap seluruh pernyataan dari variabel. Caranya adalah membandingkan r hasil dengan nilai konstanta (0,6). Hasil uji reliabilitas terhadap 25 pertanyaan di dapatkan nilai alpha *cronbach's* 0.971 nilai ini menunjukkan bahwa item pertanyaan valid Maka dari pertanyaan dikatakan reliability.

C. Hasil dan Pembahasan

Distribusi Karakteristik Responden Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2019.

Mayoritas responden Karakteristik , jenis kelamin Perempuan sebanyak 39 orang (45.3%) dan karakteristik laki-laki sebanyak 47 orang (54.7%). Mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 30 orang (34.9%) selain itu responden juga berpendidikan SMP 29 orang (33.7%), SMA 19 orang (22.1%) dan perguruan tinggi 3 orang (3.5%). Mayoritas responden berdasarkan usia 60-65 tahun sebanyak 33 orang (38.4%) selain itu responden 66-70 tahun sebanyak 12 orang (14.0%), usia 71-75 tahun sebanyak 26 orang (30.2%) dan usia 76-80 sebanyak 15 orang (17,4%).

Distribusi Klasifikasi Tekan Darah Pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2019

No	Klasifikasi tekanan darah	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Hipertensi Ringan	0	0
2	Hipertensi Sedang	56	65.1
3	Hipertensi Berat	30	34.9
Total		86	100

Hal di atas menunjukan bahwa berdasarkan klasifikasi tekanan darah pada lansia yang berobat di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru yaitu pada Hipertensi derajat 1 sebanyak 56 orang (65,1%) dan Hipertensi derajat 2 sebanyak 30 orang (34,9%).

Distribusi Perilaku Olahraga Pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2019

No	Perilaku	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Efektif	44	51.2
2	Tidak Efektif	42	48.8
Total		86	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sebagian dari responden memiliki perilaku yang efektif tentang perilaku olahraga terhadap Hipertensi pada lansia yaitu sebanyak 44 orang (51,2 %).

Hubungan Perilaku Olahraga Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2019

Variabel	Prilaku				P - Value	
	Efektif		Tidak Efektif		Tota	
	if	(%)	if	(%)	1	(%)
Hipertensi Ringan	0	0	0	0	0	0
Hipertensi Sedang	9	20.4	21	50.0	30	34.8
Hipertensi Berat	35	79.6	21	50.0	56	65.2
Total	44	100	42	100	86	100

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan nilai *chi-square test* sebesar 0,004 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku olahraga terhadap hipertensi. Demikian hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara perilaku olahraga terhadap Hipertensi pada lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru dengan nilai Chi-Square= 0.004, pada responden dengan penyait Hipertensi derajat 1 yang melakukan aktivitas fisik olahraga dengan efektif terdapat 35 orang, sedangkan responden dengan perilaku tidak efektif terdapat 21 orang. Pada responden dengan Hipertensi derajat 2 terdapat perilaku efektif sebanyak 9 orang, sedangkan dengan perilaku tidak efektif sebanyak 21 orang. Pada uji chi square, didapatkan nilai P sebesar 0,004.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru, terhadap 86 responden dapat diambil kesimpulan bahwa Ada hubungan secara signifikan antara perilaku olahraga terhadap Hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru dengan nilai *Chi-Square*= 0.004.

Daftar Pustaka

- Aji.(2011). Hipertensi Esensial dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi V. Jakarta.
- Al Husna. (2015). Teori Proses Menua dan Permasalahannya; dari <http://s1-keperawatan.umm.ac.id/files/file/Teori%20Proses%20Menua%20dan%20Permasalahannya.pdf>
- Andria. (2013). Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu, *eprints.ums.ac.id/39382/9/09.%20DAFTAR%20PUSTAKA.Pdf*
- Anggraini, dkk. (2013). Faktor-faktor Hipertensi : Faktor Resiko dan Penatalaksanaannya. <http://www.pjnhk.go.id>.
- Anggraini. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada laki-laki berusia 40–65 tahun di puskesmas bitung barat kota bitung. FKM Universitas Sam Ratulangi. Availabel from: <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/viewFile/1631/2545>.
- Arikunto.(2005).*Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Claire.(2011).Cardiovascular.Response.To.Acute.Excercise.<http://eprints.ums.ac.id/39652/1/Naskah%20publikasi.pdf>
- Darmojo. (2013). Teori proses menua dalam Geritri Ilmu (Kesehatan Usia Lanjut). Martono hadi, pranaka kris (eds). Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011).Profil Kesehatan Republik indonesia 2011. Terdapat di [http/ litbang.depke.go.id](http://litbang.depke.go.id) diakses: 8 september 2014.
- Fatmah. (2013).Buku Ajar Geriatri: IlmuKesehatan Lanjut Usia, Edisi 3. Jakarta: Bala Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga).
- Giriwoyo dan Sisik. (2013).Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengantingkat hipertensi, *repository.ump.ac.id/.../inda*.
- Harimurti.(2012).Proses Menua dan Implikasi.Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid III edisi IV. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas.
- Hartono. (2013). Buku saku (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi usia 45-59 tahun di Diterjemahkan oleh Andry Hartono. Jakarta: EGC.
- Hariato. (2010). Hubungan Riwayat.Olahraga(Aktivitas) Dengan Kejadian Hipertensi,*journal.unair.ac.id/filerPDF/jupromkes562e04d4f1full.pdf*
- Hariato. (2010). Hubungan Riwayat Olahraga (Aktivitas) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Lanjut Usia Majapahit Mojokerto. Jombang.BPPM STIKE SPEMKAB Jombang.
- Hidayat. (2007). Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data Penerbit Salemba medika.
- Kemenkes RI. (2013).Penyakit Hipertensi,www.academia.edu/28818877/Hipertensi.
- Kementerian Kesehatan. (2017).Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang KemenkesRI. Dermawan D dan Rusdi, 2013.