

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Peraturan Menteri Kesehatan, 2016). Secara global populasi lansia dunia saat ini berada pada era *ageing population* yaitu dengan jumlah persentase penduduk berusia diatas 60 tahun telah melebihi angka 7% dari total penduduk dunia. Berdasarkan data proyeksi penduduk lansia di Indonesia (9,03%), diperkirakan pada tahun 2020 sebanyak 27,8 juta, pada tahun 2025 di perkirakan sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 di perkirakan sebanyak 40,95 juta dan tahun 2035 di perkirakan sebanyak 48,19 juta (Kemenkes RI, 2017).

Jumlah penduduk lansia terbanyak tahun 2015 salah satunya berada di Provinsi Jawa Barat yakni dengan persentase lansia sebanyak 8,5% (Kemenkes RI, 2017). Dari hasil kegiatan sensus penduduk 2023 diketahui bahwa penduduk Jawa Barat sebanyak 50.25 juta orang. Persentase lansia di Jawa Barat mengalami peningkatan di tahun 2020 menjadi 9,25% dari 7,04% dari hasil sensus penduduk 2010, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada tahun 2020 Jawa Barat berada pada masa transisi menuju era *ageing population* yaitu dimana persentase penduduk dengan usia diatas 60 tahun telah mencapai lebih dari 10% (BPS Provinsi Jawa Barat, 2020).

Populasi penduduk lansia pada tahun 2017 telah mencapai 692 juta jiwa, angka ini mengalami kenaikan dua kali lipat lebih banyak dibanding pada tahun 1980 dengan jumlah lansia 382 juta di seluruh dunia. Angka ini di perkirakan akan terus mengalami peningkatan pada tahun 2050 dengan prediksi lansia di seluruh dunia

mencapai 2,1 miliar jiwa (Nugroho, 2020). Secara umum penduduk lansia memiliki derajat kesehatan yang masih rendah, lansia cenderung mengalami beberapa masalah pada kesehatan yang terjadi karena penurunan fungsi organ tubuh yang diakibatkan oleh proses penuaan. Peningkatan tekanan darah yang dialami lansia ada sekitar 64% berusia 60-70 tahun. Umumnya pada lansia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardio respiratori dan kekuatan otot. Hal ini dapat dicegah lansia dengan melakukan latihan fisik secara baik dan benar (Suling et al., 2020).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah itu sendiri yaitu aktivitas fisik. Lansia yang aktivitas fisiknya kurang akan meningkatkan kenaikan tekanan darah sehingga dapat beresiko kelebihan berat badan. Seorang lansia dengan kurangnya aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi dari biasanya, sehingga pada setiap kontraksi otot jantung harus bekerja lebih keras. Semakin keras dan sering jantung memompa darah, maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada arteri (Haendra et al., 2013)

Aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan tekanan darah sehingga akan menyebabkan salah satu terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, *stroke* dan gangguan fungsi ginjal (Lewa & , Pramantara., 2010). Dengan melakukan aktivitas fisik mampu mendorong kerja jantung secara optimal, sehingga jantung dapat meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, akibat terjadinya peningkatan tersebut aktivitas pernafasan dan curah jantung juga mengalami peningkatan yang menyebabkan tekanan darah pada arteri lebih cepat (Makawekes et al., 2020).

Berdasarkan literatur yang melatar belakangi penelitian ini maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian terhadap Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Rumah Sakit Pindad Bandung.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Rumah Sakit Pindad Bandung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Rumah Sakit Pindad Bandung.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi Tingkat Aktifitas Fisik Pada Lansia Di Rumah Sakit Pindad Bandung.
- b. Untuk mengidentifikasi Tekanan Darah Pada Lansia Di Rumah Sakit Pindad Bandung.
- c. Untuk menganalisa Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Rumah Sakit Pindad Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat di pergunakan sebagai referensi maupun tambahan referensi dalam rangka pengembangan

pengetahuan, konsep dan teori mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Rumah Sakit Pindad Bandung.

## 2. Praktisi

### a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari suatu masalah, menganalisa, mengambil kesimpulan dan menambah wawasan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

### b. Bagi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat diterima sebagai acuan dan perbandingan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

### c. Bagi Masyarakat

Berguna sebagai suatu pedoman atau pengetahuan bagi masyarakat umum bahwa melakukan aktivitas fisik itu sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Sampel, Instrument, dan Analisis Data Penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan
1.	Ragil aidil fitriasari, sima asmara dewa marya mahardika putri, dinda vera ramdani (2023).	<i>The effect of physical activity on blood pressure in the elderly with hypertension.</i>	Sampel : Data base jurnal antara lain <i>science direct</i> dan google scholar. instrument : penelitian yang digunakan kualitas artikel penelitian dinilai menggunakan <i>critical appraisal skills program (CASP)</i> . Analisis data : pada penelitian ini menggunakan <i>review manager (RevMan 5.3)</i>	Hasil penelitian studi primer terkait efektivitas latihan fisik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi sebanyak 3 artikel. Hasilnya ditemukan bahwa aktivitas fisik ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.	Responden : 35 Responden di Rumah Sakit Pindad Bandung, dengan kriteria inklusi : berusia > 60 tahun Instrument : Aktivitas Fisik dengan menggunakan kuisioner IPAQ dan tekanan darah dengan menggunakan alat <i>sphygmomanometer</i> . Analisis data : pengolahan data menggunakan media aplikasi SPSS. Penelitian Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i> .
2.	Dian istiana, dewi nur sukma purqoti, musmuliadin,	Dengan judul : Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian	Sampel : sampel sebanyak 30 orang. Dari hasil data diperoleh informasi sebaran umur responden rata-rata 31-40 tahun sebanyak 15	Hasil analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa sebagian	Responden : 35 Responden di Rumah Sakit Pindad Bandung, dengan kriteria inklusi : berusia > 60 tahun

	baik heni rispawati, fitri romadhonika, kaeleen dingle (2022).	hipertensi di area kerja Puskesmas Ampenan.	responden (50,0%) dan responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden atau (63,3%), seluruh responden pernah mendapat informasi tentang hipertensi, beberapa responden pada kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 13 responden atau (43,3%) dan sebagian besar responden pada kategori tekanan darah normal sebanyak 12 responden (40,0%) instrument : Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) dan tekanan darah diukur dengan tensimeter. Analisis data : uji Chi Square.	besar responden berada pada kategori aktivitas fisik yang sedang dan sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah yang normal, hasil analisis Analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,142$ yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.	Instrument : Aktivitas Fisik dengan menggunakan kuisisioner IPAQ dan tekanan darah dengan menggunakan alat <i>sphygmomanometer</i> . Analisis data : pengolahan data menggunakan media aplikasi SPSS. Penelitian Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i> .
3.	Heni Purnama, Tia Suahda (2019).	Judul : Tingkat aktivitas fisik pada lansia di provinsi Jawa Barat.	Sampel : Penelitian ini dengan jumlah 58 orang lansia, dengan jumlah lansia wanita dan pria jumlahnya sama yaitu (50%). instrument : IPAQ-SF versi bahasa Indonesia. Analisis data : Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional study</i> yang	Bahwa seseorang paling banyak melakukan aktivitas fisik dengan tingkat sedang yaitu responden yang berusia 60 – 69 tahun sebanyak (32,8%), usia 70 – 79 tahun sebanyak (25,9%), yang memiliki aktivitas tinggi hanya (6,9%) pada rentan usia 60 – 69 tahun. Kemudian berdasarkan jenis kelamin,	Responden : 35 Responden di Rumah Sakit Pindad Bandung, dengan kriteria inklusi : berusia > 60 tahun Instrument : Aktivitas Fisik dengan menggunakan kuisisioner IPAQ dan tekanan darah dengan menggunakan alat <i>sphygmomanometer</i> . Analisis data : pengolahan data menggunakan media

			berlokasi di 2 Panti Werdha Provinsi Jawa Barat.	laki – laki lebih banyak melakukan aktivitas sedang sebanyak (43%) dibandingkan dengan perempuan sebanyak (34,5%).	aplikasi SPSS. Penelitian Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i> .
4.	Andry sartika, betrianita, juli andri, padila, ade vio (2020).	Senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu.	Sampel : 20 orang lansia yang berumur diatas 60 tahun di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu dengan riwayat hipertensi. instrument : Experimen (pre experimen design) menggunakan rancangan one grup pretest-post test design dan tensi meter. Analisis data : analisa data menggunakan analisa univariat disajikan dalam tabel distribusikan ferkuensi, ukuran tensi, sentral atau grafik. Sedangkan analisa bivariat menggunakan menggunakan uji statistik paired sample t test. Dengan tingkat kepercayaan mencapai 95 % atau $\alpha = 0,05$ .	Terdapat pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia yang mengalami hipertensi. Hasilnya juga ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan senam lansia.	Responden : 35 Responden di Rumah Sakit Pindad Bandung, dengan kriteria inklusi : berusia > 60 tahun Instrument : Aktivitas Fisik dengan menggunakan kuisisioner IPAQ dan tekanan darah dengan menggunakan alat <i>sphygmomanometer</i> . Analisis data : pengolahan data menggunakan media aplikasi SPSS. Penelitian Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i> .
5.	Abdul aziz, fitri arofiati (2019).	Aktifitas fisik dapat menurunkan tekanan darah	Sampel : Penelitian literature review ini, meneliti pengaruh aktifitas fisik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita	Peningkatan aktifitas fisik dapat menjadi terapi gaya hidup untuk mengontrol tekanan darah pada penderita	Responden : 35 Responden di Rumah Sakit Pindad Bandung, dengan kriteria inklusi : berusia > 60 tahun

		<p>pada penderita hipertensi.</p>	<p>hipertensi yang ditelusuri secara online melalui Pubmed (<a href="http://www.ncbi.nlm.nih">http://www.ncbi.nlm.nih</a>), dan E-Resource Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (<a href="http://e-resources.perpusnas.go.id/">http://e-resources.perpusnas.go.id/</a>). Dan terdapat dua 26 jurnal terpilih yang memenuhi kriteria inklusi direview.</p>	<p>hipertensi. Dampak aktifitas fisik terhadap penurunan pada hipertensi paling signifikan terlihat pada jenis aerobik dengan intensitas sedang, dan efek penurunan tekanan darahnya berbanding lurus dengan tingkat intensitas, frekuensi dan lamanya latihan. Latihan aerobik intensitas rendah dan aktifitas non aerobik lainnya dapat mengurangi tekanan darah pada hipertensi yang ringan, jenis ini mungkin sesuai untuk treatment pada penderita hipertensi ringan atau pada penderita hipertensi dengan penurunan kemampuan fisik.</p>	<p>Instrument : Aktivitas Fisik dengan menggunakan kuisisioner IPAQ dan tekanan darah dengan menggunakan alat <i>sphygmomanometer</i>.          Analisis data : pengolahan data menggunakan media aplikasi SPSS. Penelitian Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i>.</p>
--	--	-----------------------------------	---	--	---