



## Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Desa Tremas Pacitan

Eska Dwi Prajayanti<sup>1\*</sup>, Auliya Rahmanda<sup>1</sup>, Sumardi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso, Wonogiri, Indonesia

\*E-mail: [eska.ners2012@aiska-university.ac.id](mailto:eska.ners2012@aiska-university.ac.id)

Diterima : 20 Juni 2023

Direvisi : 18 November 2023

Dipublikasikan : 31 Desember 2023

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik; Hipertensi; Lansia

**Keywords** : Elderly; Hypertension; Physical activity

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah meningkat secara kronis. Dari data WHO 2021 prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta. Hasil studi pendahuluan Kecamatan Arjosari memasuki 3 besar dengan hipertensi tertinggi. Penyebab utama hipertensi pada lansia adalah pola makan. Lansia hipertensi yang mengalami penurunan fungsi fisik dapat menyebabkan tingginya tekanan darah dalam rentan waktu lama. **Tujuan** : tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. **Metode** : jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian sebanyak 49 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik lansia hipertensi. **Hasil** : penelitian menunjukkan aktivitas fisik pada lansia hipertensi 39 responden (79,6%) sedang, 8 responden (16,3%) berat, dan 2 responden (4,1%) kurang. Derajat hipertensi lansia di Desa Tremas Arjosari Pacitan menunjukkan 46 responden (93,9%) pada hipertensi derajat II dan 3 responden (6,1%) pada derajat I. **Kesimpulan** : Gambaran aktivitas fisik pada lansia di Desa Tremas Pacitan menunjukkan aktivitas fisik sedang

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a condition when blood pressure increases chronically. From WHO 2021 data, the global prevalence of hypertension is 1.28 million. From the results of a preliminary study, Arjosari District is in the top 3 with the highest hypertension. The main cause of hypertension in the elderly is diet. Hypertensive elderly people who experience decreased physical function can cause high blood pressure over a long period of time. **Objective:** The aim of this research is to determine the description of physical activity in hypertensive elderly at the Posyandu for the Elderly in Tremas Village, Pacitan. **Method:** This type of research is quantitative descriptive. The sample in the study was 49 respondents with a total sampling technique using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to assess the physical activity of hypertensive elderly. **Results:** the research showed that 39 respondents (79.6%) had moderate physical activity in hypertensive elderly, 8 respondents (16.3%) had moderate levels of physical activity, and 2 respondents (4.1%) had less. The degree of hypertension in the elderly in Tremas Arjosari Village Pacitan showed that 46 respondents (93.9%) had grade II hypertension and 3 respondents (6.1%) had grade I. **Conclusion:** The description of physical activity in the elderly in Tremas Village Pacitan showed moderate physical activity

**How to cite** : Prajayanti, E. D., Rahmanda, A., & Sumardi, S. (2023). Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Desa Tremas Pacitan. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(2), 69–73. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i2.1181>

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah meningkat secara kronis dan terjadi karena jantung bekerja secara keras memompa darah (Andria, 2020). Hipertensi atau dikenal sebagai penyakit darah tinggi terjadi jika tekanan darah meningkat diatas angka normal yaitu 120/80 mmHg (Lestari & Nugroho, 2020). Hipertensi jika dibiarkan terus-menerus akan mengganggu fungsi organ lain seperti mata, jantung, dan ginjal (Kemenkes RI, 2019). Dari data WHO 2021, prevalensi hipertensi di seluruh dunia sebesar 1,28 juta. Angka hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 menyatakan jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur jumlah penderita hipertensi tahun 2020 sekitar 11.008.334 dengan laki-laki sebanyak 48,83% dan perempuan 51,17%. Pada Kabupaten Pacitan menduduki peringkat ketiga dengan jumlah hipertensi sebanyak 10.049 kasus.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan didapatkan bahwa Kecamatan Arjosari menduduki peringkat tertinggi nomor 3 dengan kasus hipertensi. Data dari Puskesmas Arjosari pada tahun 2021 tercatat sebanyak 784 kasus hipertensi dan 35 laporan kematian akibat hipertensi.

Tingginya angka hipertensi ini bisa disebabkan dari berbagai faktor antara lain genetik, usia, *gender*, pola makan, riwayat keluarga (Wulandari, 2019). Hasil penelitian Gati et al (2023) menunjukkan bahwa aktifitas fisik pada lansia di Posyandu lansia Jalakan Hargosari mayoritas kurang.

Lansia akan mengalami proses penuaan yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik (Maulina & Ulfa, 2022). Berkurangnya aktivitas fisik pada lansia hipertensi dapat menyebabkan tingginya tekanan darah yang jika dibiarkan dapat merusak sel saraf dan terjadi *stroke*. Aktivitas fisik yang cukup dapat menguatkan jantung dan jantung dapat bekerja lebih baik lagi. Aktivitas fisik yang dianjurkan pada lansia selama 30-60 menit/hari. aktivitas ini terdiri dari aktivitas sehari-hari yaitu berjalan, melakukan pekerjaan rumah (Kusuma, 2020). Dari survey aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Posyandu Desa Tremas mayoritas berada di aktivitas sedang. Kebanyakan lansia melakukan aktivitas fisik seperti berkebun, berjalan kaki, dan senam lansia

Lansia perlu aktif secara fisik karena hal ini memberikan manfaat segera dan jangka Panjang pada kesehatan lansia baik secara fisik, psikologis, dan juga social. Dengan melakukan aktivitas fisik maka manfaat yang didapatkan oleh lansia adalah mengatur kadar gula darah, meningkatkan hormone-hormon yang memberikan rasa bersemangat, serta dapat menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipertensi penduduk lansia dengan aktivitas fisik, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tremas Arjosari, Pacitan”.

## METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Posyandu Lanisa Desa Tremas, Arjosari, Pacitan. Waktu penelitian selama 6 hari. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 49 responden. Variabel dalam penelitian ada variable bebas dan variable terikat. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik lansia hipertensi. Pengolahan data menggunakan SPSS dengan analisis univariat dalam table dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil data karakteristik Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Lansia Hipertensi di Desa Tremas Pacitan**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	16	32,7
Perempuan	33	67,3
<b>Total</b>	49	100
<b>Status Bekerja</b>		
Bekerja	20	40,9
Tidak Bekerja	29	59,2
<b>Total</b>	49	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 49 responden, berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin wanita sebanyak 33 (67,3%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (32,7%). Berdasarkan status bekerja responden terbanyak berstatus tidak bekerja sebanyak 29 (59,2%)

**Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik dan Derajat Hipertensi**

Variabel	n	%
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Kurang	2	4,1
Sedang	39	79,6
Berat	8	16,3
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
<b>Derajat Hipertensi</b>		
Derajat I	3	6,1
Derajat II	46	93,9
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui berdasarkan aktivitas fisik responden paling banyak berada di aktivitas fisik sedang 39 (79,6), aktivitas berat sebanyak 8 responden (16,3%) dan aktivitas fisik kurang 2 responden (4,1%). Berdasarkan derajat hipertensi mayoritas berada di hipertensi derajat II dengan 46 responden (93,9%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 33 responden (67,3). Jenis kelamin merupakan faktor penyebab hipertensi. Pria memiliki 2,3 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan wanita. Namun, setelah memasuki masa menopause wanita lebih berisiko daripada pria. Hal ini sejalan dengan survey yang dilakukan Purba (2021), yang menyatakan hipertensi lebih banyak mempengaruhi perempuan dibandingkan laki-laki. Hipertensi lebih berisiko pada wanita menopause dikarenakan penurunan hormone estrogen dan progesterone yang berpengaruh pada kadar kolesterol HDL yang memicu wanita mudah terkena hipertensi. Sebelum memasuki masa menopause wanita akan terhindar dari dari penyakit kardiovaskular karena mereka memiliki hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Dengan kadar kolesterol HDL yang tinggi akan melindungi seorang wanita dari proses aterosklerosis (Riyadina, 2019).

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi tidak bekerja sebanyak 29 responden (59,2%). Menurut Huda (2019), pekerjaan sangat menentukan seseorang untuk berbuat suatu kegiatan. Orang yang bekerja akan memiliki risiko terkena hipertensi lebih sedikit daripada orang yang tidak bekerja. Orang yang bekerja akan melakukan aktivitas fisik, dengan adanya aktivitas fisik ini akan memperlancar aliran darah di seluruh tubuh. Jika aliran darah lancar maka jantung tidak akan memerlukan tenaga yang banyak untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh. Penelitian Hardati & Ahmad (2017), yang mengatakan bahwa seseorang yang tidak bekerja rentan terkena hipertensi sebanyak 8,95 kali daripada seseorang yang bekerja (22,23).

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi tingkat aktivitas fisik lansia hipertensi terbanyak berada di kategori sedang 39 responden (79,6%). Dari data penelitian skor aktivitas tertinggi yaitu berjalan kaki dengan durasi minimal 15 menit dan aktivitas berat seperti dapat mengeluarkan keringat dengan berjalan membawa beban dengan frekuensi jarang bahkan tidak pernah. Aktivitas fisik yang baik dan rutin dapat melatih otot jantung dan tahanan perifer dalam mencegah melonjaknya tekanan darah. Pada seseorang yang malas beraktivitas akan mengalami konstiksi dari pembuluh darah utama di tungkai bagian bawah. Hal ini mengakibatkan terjadinya peningkatan resistensi perifer pembuluh darah dan akan terjadi akumulasi cairan dalam tubuh bagian bawah. Ini menyebabkan otot jantung akan bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan tubuh sehingga semakin jantung bekerja keras maka akan semakin besar tekanan pada dinding arteri yang menyebabkan tekanan perifer meningkat dan terjadilah hipertensi (Lay et al., 2020). Dalam penelitian Aziz & Arofiati (2019), menyatakan bahwa aktifitas fisik jenis aerobic dengan intensitas sedang yang dilakukan minimal 30 menit sebanyak 3 kali atau lebih/minggu dapat mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan endorfin yang mengakibatkan euphoria dan relaksasi pada otot sehingga tekanan darah tidak meningkat atau stabil.

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 46 responden (93,9%) mengalami hipertensi derajat 2. Gejala pada hipertensi derajat 1 dan 2 adalah sakit kepala, lemas, mudah lelah, nyeri pada area dada, dan adanya gangguan

penglihatan (Oktavia et al., 2021). Banyaknya lansia hipertensi mengalami derajat 2 dikarenakan dari faktor pemicu hipertensi antara lain pola makan kurang sehat, faktor keturunan, faktor usia. Sejalan dengan penelitian Langingi (2021), yang mengatakan perbedaan derajat hipertensi pada lansia dikarenakan beberapa faktor pemicu seperti usia, keturunan serta gaya hidup yang kurang sehat. Hipertensi pada lansia sangat sensitive terjadi terlebih di Indonesia sendiri. Kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit masih sangat rendah, sehingga dukungan keluarga terhadap penderita hipertensi juga masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan gaya hidup masyarakat yang memilih mengkonsumsi makanan cepat saji daripada memasak sendiri.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa presentase wanita lebih banyak terkena hipertensi daripada laki-laki, sedangkan mayoritas lansia hipertensi di Desa Tremas, Arjosari, Pacitan aktivitas fisik lansia mayoritas sedang dan kebanyakan derajat hipertensi pada lansia adalah derajat 2. Diharapkan peran aktif petugas dan keluarga untuk lebih peduli aktivitas fisik pada lansia hipertensi untuk menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Saran bagi peneliti selanjutnya seluruh informasi dalam penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dan dibahas lebih detail pada peneliti selanjutnya dan diharapkan pada peneliti selanjutnya meneliti tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik pada lansia hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2020). *Analisis Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto* (Vol. 126, Issue 1) [Universitas Airlangga].  
<https://repository.unair.ac.id/108394/>
- Anisah, C., & Soleha, U. (2014). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsd Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 18.  
<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/447>
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Karya Husad*, 7(1), 34–49.
- Gati, N.W., Dewi, P.S., Prorenata, P., (2023) Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Psoyandu Lansia Jalakan Hargosari: Aaisyiah Surakarta Journal of Nursing (ASJN) Vol 4 No 1  
<https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/asjn/issue/view/76>
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja: Analisis Data Riskesdas 2013. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 34(2), 467–474.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/295356013.pdf>
- Huda, M. (2019). *Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda* [Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur].  
<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1679>
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *17 Mei 2019*, 1.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Kusuma, A. O. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Berdasarkan Literatus Review*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada.
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Community of Publishing In Nursing*, 9(1), 46–57.
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471.  
<http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2653>
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Research*, 269–273.

- Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia. *IBNU SINA : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(1). <https://www.jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/236>
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). *Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021*. 1, 4–7.
- Purba, R. H. B. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Rahmawati, I., & Suryandari, D. (2020). Pencegahan Peningkatan Tekanan Darah Melalui Konsumsi Sari Kacang Hijau. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(3), 118–123. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pencegahanpening>
- Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada Wanita Menopause. In *LIPi Press*. LIPi Press.
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Wulandari, H. (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang].