

Hubungan Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Desa Pleret Kabupaten Bantul

Correlation Between The Habit Of Doing Physical Activity With The Incidence Of Hypertention In The Elderly In The Elderly Community Of Kerto Village District Of Bantul

Mir-a Kemila¹, Agustina, N.², Ratnaningsih D.³

Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (*sistolik*) dan/atau ≥ 90 mmHg (*diastolik*). Selain sebagai salah satu jenis penyakit yang tidak menular, hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular lainnya. Hipertensi lebih banyak menyerang pada kelompok usia lanjut. Cara mengontrol hipertensi secara non farmakologi diantaranya adalah mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, melakukan manajemen stres, serta melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret kecamatan Pleret kabupaten Bantul. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, subjek penelitian adalah lansia usia 60 - 74 tahun dengan jumlah sampel 75 orang diambil dengan cara *purposive sampling*. Analisa data dilakukan dengan SPSS dengan uji korelasi *chi square*. Sebesar 50,7% responden beraktivitas sedang, 37,3% ringan, 9% berat, 69,3% responden mengalami hipertensi, dan 30,7% tidak hipertensi. Ada hubungan antara kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret Kecamatan Pleret kabupaten Bantul dengan *P value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$.

Kata Kunci: Hipertensi, aktivitas fisik, lansia.

ABSTRACT

*Hypertention is a condition where a person's blood pressure is ≥ 140 mmHg (systolic) and / or 90 mmHg (diastolic). Aside from being a type of non-communicable disease, hypertention is another major risk factor for cardiovascular diasease.. Hypertention is more common in the elderly group. How to control hypertention in a non-pharmacological way, including controlling diet, reucing salt intake, managing stress, and doing physical activity. The purpose of the research is knowing the relation between the habit of doing physical activity with th incidence of hypertention in the elderly in the elderly community of Kerto village of Pleret district of Bantul. The method in this research is used observational analytic research with cross sectional approach. The research subjects are elderly aged 60-74 years old with a total sample of 75 people taken by purposive sampling. Data analysis was performed by SPSS with the chi square correlation. The Results are 50,7% of respondents had moderate activity, 37,3% mild, 9% severe, 69,3% of respondents had hypertention, and 30,7% did not had hypertention. The conclusion is a correlation between the habit of doing physical activity with the incidence of hypertension in the elderly in the elderly community in Kerto, Pleret in the district of Bantul, *P value* of $0,000 < \alpha (0.05)$.*

Keywords: Hypertension, physical activity, elderly.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer, yaitu 1 dari 3 pasien yang datang ke pelayanan kesehatan primer menderita hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* yang secara luas dikenal sebagai penyakit kardiovaskular (Kemenkes, 2015).

Komplikasi hipertensi dapat mengenai beberapa organ penting, seperti jantung, otak, ginjal, mata dan arteri perifer. Kerusakan organ organ tersebut bergantung dari seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut tidak terkontrol dan tidak diobati. Hasil studi menunjukkan penurunan rerata tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik atau stroke (Muhadi, 2016).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* dalam *Global Status Report on Non-Communicable Disease*, prevalensi penyakit tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sebesar 22%. Penyakit ini juga bertanggung jawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat *stroke*. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia yaitu sebesar 57,6%. Hal ini dibuktikan melalui kunjungan hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang terus meningkat setiap tahunnya (Ansar, 2019).

Berdasarkan hasil survei Riskesdas tahun 2018 prevalensi penderita hipertensi pada karakteristik umur ≥ 18 tahun di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menduduki peringkat nomor 4 dengan prevalensi sebesar 10,68%. Angka ini diatas rerata prevalensi penderita hipertensi di Indonesia secara keseluruhan yaitu sebesar 8,36%. Data Riskesdas menunjukkan semakin meningkat umur semakin tinggi prevalensi kejadian hipertensi. Angka prevalensi hipertensi tertinggi ada di kelompok usia 75 tahun keatas yaitu sebesar 69,5%, kemudian urutan nomor dua ada dikelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan nomor tiga dikelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes, 2019). Hipertensi lebih banyak menyerang pada kelompok usia lanjut sebagaimana dipaparkan oleh hasil Riskesdas tahun 2018 yang menyebutkan bahwa penderita hipertensi tertinggi adalah pada kelompok usia > 75 tahun, kemudian nomor dua adalah pada

kelompok usia 65-74 tahun, dan kelompok ketiga pada kelompok usia 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2019). Hal ini bisa disebabkan karena pada kelompok lanjut usia fungsi organ-organ penting semakin berkurang, salah satunya berkurangnya elastisitas dinding pembuluh darah sehingga membuat kerja jantung semakin meningkat dalam memompa darah sehingga tekanan darah ikut meningkat (Darmojo, 2015).

Manajemen hipertensi bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Cara mengontrol hipertensi secara non farmakologi diantaranya adalah mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, melakukan manajemen stres, serta melakukan aktivitas fisik (Alatas, 2018).

Salah satu pola hidup sehat yang dianjurkan untuk terapi non farmakologi adalah olah raga. Olah raga yang dilakukan secara teratur sebanyak 30-60 menit / hari, minimal 3 kali / minggu dapat menolong penurunan tekanan darah. Pasien yang tidak memiliki waktu berolah raga secara khusus, sebaiknya dianjurkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda atau menaiki tangga dalam aktivitas rutin mereka di tempat kerja (Perki, 2015).

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di Paguyuban Lansia Dusun Kerto menunjukkan bahwa kasus hipertensi di Paguyuban Lansia Dusun Kerto, merupakan kasus dengan jumlah penderita terbanyak di Paguyuban Lansia saat jadwal kunjungan oleh petugas Puskesmas pada tahun 2019. Berdasarkan hasil studi pendahuluan inilah penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Desa Pleret Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

2. METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional. Desain penelitian adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan secara *cross sectional*. Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengamatan hasil pengukuran tekanan darah kemudian mencatat hasilnya dan mengukur kriteria aktivitas fisik lansia di paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret kecamatan Pleret kabupaten Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret kecamatan Pleret kabupaten Bantul yang

berjumlah 123 lansia. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian berupa lembar observasi tekanan darah dan kuesioner tentang aktivitas fisik. Variabel pada penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas adalah kebiasaan melakukan aktivitas fisik dan variabel terikat kejadian hipertensi. Data diolah dan dianalisa dengan uji hubungan *chi square* dengan bantuan program SPSS.

3. HASIL

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Paguyuban Lansia Dusun Kerto

Paguyuban lansia dusun Kerto berlokasi di dusun Kerto desa Pleret Kecamatan Pleret kabupaten Bantul. Terdiri dari 3 bagian yaitu dusun Kerto selatan, Kerto tengah dan Kerto utara. Jumlah anggota aktif sebanyak 123 orang terdiri dari 48 orang usia pra lansia dan 75 orang usia lansia. Paguyuban lansia dusun kerto adalah sebuah organisasi yang bertujuan untuk bersosialisasi antar anggota lansia.

2. Karakteristik Responden

- a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di Paguyuban Lansia Tahun 2020

| Kategori Umur | Jumlah | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| 60 | 1 | 1,3 |
| 61 | 4 | 5,3 |
| 62 | 6 | 8,0 |
| 63 | 17 | 22,7 |
| 64 | 13 | 17,3 |
| 65 | 11 | 14,7 |
| 66 | 4 | 5,3 |
| 67 | 6 | 8,0 |
| 68 | 6 | 8,0 |
| 69 | 4 | 5,3 |
| 70 | 3 | 4,0 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat umur responden paling banyak adalah pada

usia 63 tahun dan responden paling muda berumur 60 tahun

- b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Paguyuban Lansia Tahun 2020

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 27 | 36 |
| Perempuan | 48 | 64 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat jenis kelamin responden lebih banyak perempuan daripada laki-laki.

- c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Tahun 2020

| Tingkat pendidikan | Jumlah | Persentase |
|--------------------|-----------|------------|
| SD | 42 | 56,0 |
| SMP | 16 | 21,3 |
| SMA | 11 | 14,7 |
| Perguruan Tinggi | 6 | 8,0 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 75 responden tingkat pendidikan paling banyak adalah lulusan SD.

- d. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Paguyuban Lansia Dusun Kerto tahun 2020

| Pekerjaan | Jumlah | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Ibu rumah tangga | 26 | 34,7 |
| Petani | 24 | 32,0 |
| Pedagang | 8 | 10,6 |
| Tukang kayu | 2 | 2,7 |
| Pensiunan | 6 | 8,0 |
| Peternak | 5 | 6,7 |
| Buruh bangunan | 4 | 5,3 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa pekerjaan responden sebagian besar adalah sebagai ibu rumah tangga.

- e. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernah atau Tidaknya Mendapatkan Informasi tentang Aktivitas Fisik

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernah atau Tidaknya Mendapatkan Informasi tentang Aktivitas Fisik di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Tahun 2020

| Kategori Aktivitas Fisik | Jumlah | Persentase |
|--------------------------|-----------|------------|
| Ringan | 28 | 37,3 |
| Sedang | 38 | 50,7 |
| Berat | 9 | 12,0 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa semua responden yang berjumlah 75 orang pernah mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik yaitu sebesar 100%.

- f. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Tahun 2020

| Sumber Informasi | Jumlah | Persentase |
|-------------------|-----------|------------|
| Petugas kesehatan | 63 | 84,0 |
| Majalah | 3 | 4,0 |
| Radio / Televisi | 4 | 5,3 |
| Internet | 5 | 6,7 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.6 sebagian besar responden mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik dari petugas kesehatan.

3. Analisis Univariat

- a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik.
- b.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kategori Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Tahun 2020

| Pernah Mendapatkan Informasi | Jumlah | Persentase |
|------------------------------|-----------|------------|
| Pernah | 75 | 100 |
| Tidak Pernah | 0 | 0,0 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa responden yang mempunyai kebiasaan melakukan aktivitas fisik kategori ringan berjumlah paling banyak.

- c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Hipertensi di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Tahun 2020

| Kejadian Hipertensi | Jumlah | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Tidak Hipertensi | 23 | 30,7 |
| Hipertensi | 52 | 69,3 |
| Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang hipertensi lebih banyak daripada jumlah responden yang tidak hipertensi.

4. Analisa Bivariat

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi Square*. Analisis ini bertujuan untuk membandingkan data observasi dengan data yang diharapkan untuk menguji hipotesis. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi kebiasaan melakukan aktivitas fisik pada lansia dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan data yang diambil dari paguyuban Lansia dusun Kerto tahun 2020, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Hubungan antara Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Paguyuban Lansia Dusun Kerto Desa Pleret Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul

| Aktivitas Fisik | Hipertensi | | Total | | P | d | | |
|-----------------|------------|------|-------|------|----|-----|---|---|
| | Tidak | | Ya | | | | n | % |
| | n | % | n | % | | | | |
| Ringan | 2 | 7,2 | 26 | 92,8 | 28 | 100 | | |
| Sedang | 1 | 34,3 | 25 | 65,7 | 26 | 100 | | |
| Berat | 8 | 88,9 | 1 | 11,1 | 9 | 100 | | |
| Total | 23 | 30,7 | 52 | 69,3 | 75 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *Chi Square* sebesar $0,000 < \alpha < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan antara kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dengan df sebesar 2.

4. PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik

Semakin bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Hal ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis (mental) taraf berpikir semakin matang dan dewasa (Darmojo, 2015). Responden pada penelitian ini adalah lansia dimana umur dari semua responden sudah mencapai tingkat kematangan untuk memahami dan menerima suatu informasi. Termasuk informasi mengenai aktivitas fisik dan hipertensi. Responden yang berusia dewasa atau usia matang lebih bisa memahami bahwa dengan memperbanyak aktivitas fisik seperti berolah raga secara rutin setiap hari, bersepeda santai, jalan kaki atau jogging, peregangan atau senam ringan bisa melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Dari keseluruhan responden, kategori kebiasaan melakukan aktivitas fisik yang paling banyak adalah kategori sedang. Hal ini menunjukkan jumlah responden yang memiliki kemauan untuk melakukan aktivitas fisik lebih banyak daripada responden dengan kategori kebiasaan melakukan aktivitas fisik ringan. Jumlah responden dengan kategori kebiasaan melakukan aktivitas fisik berat adalah paling sedikit, mengingat kekuatan fisik lansia semakin menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini sesuai dengan pendapat Darmojo (2015) yang menyebutkan bahwa menua adalah proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri / mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi pola berpikir tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin sadar tentang pentingnya menjaga kebiasaan melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan hipertensi. Sebagian besar responden hanya mendapat pendidikan sampai SD yaitu sebesar 56% akan tetapi

semua responden pernah mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik dan hipertensi. Sebagian besar mendapatkan informasi dari petugas kesehatan, artinya akses untuk mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan cukup baik dan memadai. Menurut Notoatmodjo (2010), seseorang yang mengalami hipertensi dengan tingkat pendidikan rendah disebabkan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan maupun penyakit yang dialaminya sehingga sulit untuk mengontrol masalah kesehatannya.

Aktivitas fisik tidak bisa dipisahkan dari pekerjaan seseorang. Karena aktivitas bekerja merupakan salah satu komponen penilaian aktivitas fisik. Dari keseluruhan responden pekerjaan paling banyak adalah ibu rumah tangga. Dibandingkan dengan usia produktif, usia lansia merupakan usia dimana komponen bekerja lebih sedikit dibandingkan dengan komponen waktu luang, disamping keadaan fisik yang sudah tidak sama dengan keadaan fisik pada usia produktif, pada usia lansia sudah mengalami penurunan produktivitas baik dari segi kebutuhan atau kemampuan. Seperti disebutkan oleh Darmojo (2015) bahwa usia lansia adalah usia yang telah mengalami proses penuaan dimana kemampuan-kemampuannya sudah tidak sama dengan kemampuannya sewaktu usia produktif.

2. Kejadian Hipertensi

Selain kematangan cara berpikir, kelompok lansia juga berhubungan erat dengan penurunan fungsi organ-organ vital sehingga lansia rentan menderita penyakit penyakit degeneratif atau penyakit akibat menurunnya fungsi organ-organ vital salah satunya adalah penyakit hipertensi. Peningkatan usia dapat mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis seperti peningkatan resistensi perifer dan aktivitas saraf simpatik, serta berkurangnya kelenturan pembuluh darah (Saputra dan Anam, 2016).

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa lansia yang menderita hipertensi jumlahnya lebih banyak daripada lansia yang tidak hipertensi. Hal ini ditegaskan oleh hasil Rikesdas tahun 2018 bahwa prevalensi penderita hipertensi paling tinggi adalah pada kelompok lansia yaitu pada kelompok usia 75 tahun keatas sebesar

69,5%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, dan pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes, 2019).

Menurut Kemenkes (2018), umur, jenis kelamin, dan genetik merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dirubah. Akan tetapi ada juga faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan salah satunya adalah aktivitas fisik. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik akan mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa semua responden yang mempunyai kategori aktivitas fisik berat lebih banyak tidak mengalami hipertensi. Sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik ringan atau sedang banyak yang mengalami hipertensi.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tekanan darah dengan klasifikasi hipertensi tahap II dengan kategori aktivitas fisik paling banyak adalah kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak responden yang perlu diberikan pengertian, dan difasilitasi misalnya dengan memasukkan agenda senam lansia bersama setiap pertemuan lansia dilaksanakan. Karena perilaku sehat dari seseorang akan mempengaruhi derajat kesehatannya. Hal ini diungkapkan oleh Maulana (2011) yang menyebutkan bahwa persepsi individu tentang sehat dan merasa sehat sangat bervariasi dan dibentuk oleh pengalaman, pengetahuan, nilai dan harapan-harapan.

Dalam Undang-undang Kesehatan no 23 tahun 1992 yang dikutip dari Maulana (2011) disebutkan bahwa kesehatan didefinisikan secara kompleks sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Tidak hanya terbebas dari gangguan secara fisik, mental, dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat atau sarana untuk hidup secara produktif. Dengan demikian upaya kesehatan yang dilakukan, diarahkan pada upaya yang dapat mengarahkan masyarakat mencapai kesehatan yang cukup agar dapat hidup produktif. Walaupun secara fisiologis lansia sudah banyak mengalami penurunan kemampuan baik organ-organ atau kemampuan fisiknya tetapi diharapkan dengan menjaga perilaku

hidup sehat mampu mempertahankan produktivitas dan meningkatkan derajat kesehatannya.

3. Hubungan Antara Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis uji hubungan menggunakan analisis *Chi Square* menunjukkan hasil yang signifikan bahwa ada hubungan antara kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret kecamatan Pleret kabupaten Bantul. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Emeritha Stefhany (2012) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Hal ini bisa disebabkan perbedaan karakteristik responden karena perbedaan waktu dan lokasi penelitian, variabel yang diteliti. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara riwayat hipertensi, kebiasaan konsumsi lemak, dan kebiasaan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan Emeritha Stefhany (2012) menyebutkan bahwa riwayat hipertensi berhubungan dengan hipertensi. Responden yang hipertensi lebih banyak yang mempunyai riwayat hipertensi sebelumnya, mempunyai kebiasaan sering konsumsi lemak, dan responden yang memiliki kebiasaan sering konsumsi natrium.

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dikontrol. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik hipertensi dapat dicegah atau jika sudah terjadi hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengendalikan derajat hipertensi seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hassanudin, dkk (2018) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo.

Seperti pendapat Marliani dan Tantan (2013) yang menyebutkan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan

perubahan-perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan konstruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan konstruksi otot dinding pembuluh darah tersebut.

Kondisi tekanan darah yang tinggi menambah beban jantung dan arteri. Jantung harus bekerja lebih keras dari normal yang ditentukannya. Hal ini akan lebih berat jika terjadi pada kelompok usia lansia karena organ-organ vitalnya mulai mengalami penurunan fungsi sebagaimana mestinya karena faktor-faktor degeneratif. Fungsi jantung yang sudah mulai menurun akan semakin berat bekerja jika terjadi tekanan darah tinggi atau hipertensi. Karena itu pentingnya berolahraga dan bergerak badan sejak kecil demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh. Jantung yang tangguh akan tetap kuat memompa darah kendati menghadapi rintangan pipa pembuluh darah yang sudah tidak utuh lagi. Jantung yang terlatih sejak usia muda ototnya lebih tebal kuat dibanding yang tidak terlatih (Welis dan Rifki, 2013).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa

1. Hasil analisa dengan uji korelasi *chi square* menunjukkan hasil nilai *p value* $0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di paguyuban lansia dusun Kerto desa Pleret kecamatan Pleret kabupaten Bantul.
2. Responden paling banyak berumur 63 tahun, responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki, tingkat pendidikan responden paling banyak adalah lulusan SD, pekerjaan paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga, semua responden pernah mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik, dan sumber

informasi paling banyak berasal dari petugas kesehatan.

3. Sebagian besar lansia di paguyuban lansia dusun Kerto memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik kategori sedang.
4. Sebagian besar lansia di paguyuban lansia dusun kerto menderita hipertensi.

6. REFERENSI

Alatas, H. 2018. Tata Laksana Hipertensi Terkini. *Seminar Penatalaksanaan Hipertensi Terkini Bagi Dokter Umum RSUD Banyumas dan Puskesmas*. https://www.academia.edu/37765557/TATALAKSANA_HIPERTENSI_TERKINI diakses 20 November 2019

Ansar, J., dkk. 2019. Determinan Kejadian Hipertensi pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan volume 1 Edisi 3 2019*. Makassar : Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/download/6083/3348> diakses 19 November 2019

Darmojo, B. 2015. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta : Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. <https://dinkes.bantulkab.go.id/filestorage/dokumen/2018/05/Profil%20Kesehatan%202018.pdf> diakses 28 November 2019.

Hasanudin, dkk. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Skripsi*

Kementerian Kesehatan RI. 2015. Hipertensi *The Silent Killer*. *Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/pdf.php?id=15080300001> diakses 29 November 2019.

Anonim. 2018. Mengenal Jenis Ktivitas Fisik. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.

<http://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807> diakses 29 Desember 2019

Anonim. 2019. *Hasil Utama Rikesdas 2018*. <https://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-rikesdas-2018.pdf> diakses 16 Januari 2020.

Marliani, L & Tantan, H. 2013. *100 Question & Answer Hipertensi*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Muhadi. 2016. JNC 8 : *Evidence-based Guideline* Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Divisi Kardiologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RS Cipto Mangun Kusumo.

<http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/11/9> diakses 9 November 2019

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Perki. 2015. Pedoman Tata Laksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular. http://www.inheart.org/upload/image/Pedoman_Tatalaksana_hipertensi_pada_penyakit_kardiovaskular_2015.pdf.

Saputra, O., Anam, K. 2016. Gaya Hidup Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Skripsi*

Stefhany, E. 2012. Hubungan Pola Makan, Gaya hidup, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia Dan Lansia Di Posbindu Kelurahan Depok Jaya Tahun 2012. *Skripsi*

Welis, W & Rifki, M. 2013. *Gizi untuk Aktivita Fisik dan Kebugara*. Jakarta: Pustaka Pelajar.