

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 poulasi (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 (Riskesdas, 2013). Menurut Riskesdas 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 (Riskesdas, 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 menunjukan 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 dikatakan Hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya ≥ 140 mmHg 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 dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi adalah dengan melakukan perilaku olahraga sesuai dengan program kementerian kesehatan Republik Indonesia dalam gerakan Masyarakat Sehat (Kementrian Kesehatan, 2017).

Olahraga merupakan upaya dalam menurunkan Hipertensi pada lansia, tetapi olahraga 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 dipompa maka semakin besar tekanan yang diberikan 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 olahraga terhadap 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 2016 didapatkan 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 dan melakukan 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 di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Perilaku Olahraga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka rumusan permasalahan penelitian adalah “Apakah ada Hubungan antara perilaku Olahraga terhadap Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan perilaku olahraga lansia terhadap kejadian Hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk Mengetahui gambaran perilaku olahraga lansia.

1.3.2.2 Untuk mengetahui gambaran kejadian Hipertensi pada lansia.

1.3.2.3 Untuk mengetahui Hubungan perilaku olahraga lansia terhadap kejadian Hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pendidikan Keperawatan

Memberikan gambaran tentang hubungan antara perilaku olahraga terhadap kejadian hipertensi pada lansia, selain itu di harapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu bagi perawat dalam meningkatkan kemampuan untuk memberikan asuhan keperawatan profesional khususnya bagi pasien Hipertensi

1.4.2 Bagi Pelayanan Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan kepada lansia di lingkungan Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru.

1.4.3 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang perilaku olahraga lansia.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat dijadikan dasar atau informasi awal untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait perilaku olahraga terhadap penyakit Hipertensi.