

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN HIPERTENSI PADA LANSIA

DI DUSUN BATUSARAUNG,KECAMATAN BONTORAMBA SULAWESI SELATAN 2022

Husnul Khatimah¹, Miftahul Jannah², Kurnia Septi Ariska³

^{1,2} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

^{3,4} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

husnul_khatimahidris27@gmail.com

ABSTRAK

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan systole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan (tekanan sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg). Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan aktivitas fisik dan Hipertensi pada Lansia di Desa Batusaraung Kecamatan Bontoramba. Masalah hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Fakta yang ada menunjukkan hipertensi lebih banyak menyerang pada usia dewasa, muda dan awal paruh baya. Perbandingan hipertensi lebih banyak menyerang perempuan dari pada laki – laki. Sampel penelitian adalah total populasi sebanyak 20 lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan cara door to door dengan menggunakan kusioner dalam bentuk google form. Hubungan antara aktifitas fisik dengan Hipertensi (baik systole maupun diastole). Semakin aktif aktifitas fisiknya semakin normal tekanan darah baik pada Hipertensi Sistole maupun Diastole, dan semakin tidak aktif aktifitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah baik pada Hipertensi systole maupun diastole.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, lansia, hipertensi

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is very beneficial for babies and mothers, in order to speed up the Physical activity is any body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Hypertension is a condition in which systolic and diastolic pressures increase beyond the normal pressure limit (systolic pressure above 140 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and hypertension in the elderly in Batusaraung Village, Bontoramba District. increasing age. The facts show that hypertension is more common in adults, young and early middle age. Comparison of hypertension affects more women than men. The sample of this research is a total population of 20 elderly. This type of research is a qualitative research by door to door using a questionnaire in the form of google form. The relationship between physical activity and hypertension (both systole and diastole). The more active the physical activity, the more normal the blood pressure in both systolic and diastolic hypertension, and the less active the physical activity, the higher the blood pressure and rah both in systolic and diastolic hypertension.

Keywords: physical activity, elderly, hypertension.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan usia yang berisiko tinggi terhadap penyakit – penyakit degeneratif seperti penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes militus, rematik, dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistol dan diastol mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan (tekanan sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg) (Murwani, 2018 :81). Kejadian di Indonesia telah mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor risiko indepeden untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global.

World Health Organization (WHO) tahun 2021 mencata sekitar 974 juta orang atau 32,7% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 35,2% di tahun 2025, dari 974 juta penderita hipertensi, 342 juta berada di negara maju dan 632 juta sisanya berada di negara sedang berkembang termasuk Indonesia. Hasil study pendahuluan menunjukkan di Dusun Batusaraung Kecamatan Bontoramba Kabupaten Sulawesi Selatan ada 20 lansia mengalami penyakit lansia (20 lansia) penyakit yang dialami adalah Hipertensi. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan aktivitas fisik dan Hipertensi pada Lansia di Dusun Batusaraung, Kecamatan Bontoramba, Sulawesi Selatan.

METODE

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan aktivitas fisik dan Hipertensi pada Lansia di Desa Batusaraung Kecamatan Bontoramba. Masalah hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Fakta yang ada menunjukkan hipertensi lebih banyak menyerang pada usia dewasa, muda dan awal paruh baya. Perbandingan hipertensi lebih banyak menyerang perempuan dari pada laki – laki. Sampel penelitian adalah total populasi sebanyak 20 lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan cara dor to or dengan

menggunakan kusioner dalam bentuk google from.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktifitas Fisik Aktifitas fisik disajikan dalam tabel berikut ini:

Ativitas fisik	f	Presentase (%)
Tidak aktif	-	-
Kurang aktif	2	0,02
Cukup aktif	3	0,003
Aktif	15	0,15
Total	20	100

Adapun hipertensi pada lansia disajikan dalam tabel dibawah ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hipertensi Sistole

Hipertensi Sistole	F	Persentase (%)
Ringan	9	0,09
Sedang	5	0,05
Berat	6	0,06
Total	20	100

KESIMPULAN DAN SARAN

Aktivitas fisik pada lansia di Dusun Batusaraung, Kecamatan Bontoramba, sebagian besar adalah aktif. Derajat hipertensi pada lansia di Dusun Batusaraung, Kecamatan Bontoramba, Sulawesi Selatan, sebagian besar adalah terjadi Derajat Hipertensi Stage II. Ada Hubungan antara Aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Dusun Batusaraung, Kecamatan Bontoramba, Sulawesi Selatan.

SARAN

1. Bagi bidan desa
Bidan di desa diharapkan dapat melakukan program olahraga senam lansia disetiap dusun secara rutin, yang dilakukan 1 kali seminggu
2. Bagi dosen
Bagi dosen AKBID Tahirah Al Baeti Bulukumba diharapkan dapat melakukan pengabdian masyarakat dengan mengembangkan program aktivitas olahraga, terlebih utama program senam lansia di masyarakat.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang gaya hidup lansia lebih ditekankan pada aktivitas fisik dan olahraga.

DOKUMENTASI



DAFTAR PUSTAKA

Fatmah. 2010. Dinkes Jatim. 2013. Profil Kesehatan. <http://www.DinkesjatimGo.id>. akses 3 Maret 2015.

Gizi Lanjut Usia. Jakarta: Erlangga.

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell, Blair SN, Franklin BA, et al. 2007. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the american college of sport medicine and the american heart association. American college of sports medicine and the american heart association, 14, 23-34.

Laelasari. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktifitas fisik lansia di posbindu angrek wilayah kerja puskesmas Sindangjaya Kota Bandung. Skripsi

Mubarak, dkk. 2006. Keperawatan Komunitas II. Jakarta: RinekaCipta.

Mubarak, Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin(2007). Buku ajar kebutuhan dasar manusia: teori dan aplikasi dalam praktik. Jakarta: EGC

Salmiyati S. Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi. JHeS. 2018;2(1):73-80.

<http://jcs.aktabe.ac.id>

Hidayati RN, Roifah I, Ibnu F. Improved The Behavior of The Prevention of Recurrence of Hypertension on The Elderly Through Empowerment Support Group. 2018;(April)

Ariyanti, et.al. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 3 No. 2 Tahun 2020

Infodatin. Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. 2016

Maryam, R. Siti. Dkk., 2008, Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, edisi 1., Salemba Medika, Jakarta

Syahrani., 2017, Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi, Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Hidayatullah, Jakarta, h.25

Amu, D. A. (2015). Hipertensi di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan di Indonesia.

Mahmudah, et al. 2015. Hubungan
Gaya Hidup Dan Pola Makan
Handayani, Rusli, & Ibrahim, 2015. 2014.
"Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut
Usia."

Journal of Community Services

Volume 4, Nomor 2, Juni 2022

P-ISSN : 2798-5016

E-ISSN : 2829-5633

Publisher: Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba