

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dikelurahan Kali Baru

Resti Mudalifa^{1*}, Siti Haeriyah², Adi Dwi Susanto³

1 Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

2 Dosen Universitas Yatsi Madani, 3 Dosen Universitas Yatsi Madani

1*restimudalida@gmail.com, 2 *Shaeriyah381@gmail.com, 3*adidwisusanto@uym.ac.id

Abstrak

Latar belakang Hipertensi adalah suatu keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi pada lansia tidak hanya merupakan kondisi klinis, tetapi juga ancaman serius terhadap fungsi organ vital dan kualitas hidup. Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar dan dapat mengakibatkan kerja otot rangka menjadi meningkat sehingga dapat mengeluarkan energi. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kali Baru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini lansia penderita hipertensi yang berdomisili di Kelurahan Kali Baru, dengan jumlah 200 responden yang diperoleh berdasarkan rumus Slovin dari total populasi sebanyak 400 jiwa. Instrumen penelitian menggunakan IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). **Hasil penelitian** menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 113 responden (56,5 %). Gambaran aktivitas fisik responden sebagian besar lansia beraktivitas fisik ringan sebanyak 107 (53,5%) beraktivitas sedang sebanyak 60 responden (30 %). Gambaran tekanan darah responden sebagian besar lansia bertekanan darah hipertensi ringan sebanyak 106 (53%) responden. **Kesimpulan** hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Kelurahan Kali Baru tahun 2025 sebagian besar aktivitas fisik ringan dengan hipertensi ringan terbanyak 80 responden (75,5 %) dari 200 responden yang diteliti. Nilai Asymp. Sig.(2-sided) 0,000 < 0,05, maka ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Kelurahan Kali Baru tahun 2025.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Tekanan darah, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah terganggunya fungsi pembuluh darah yang membawa suplai oksigen dan nutrisi oleh darah menyumbat jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi juga salah satu penyakit yang menyebabkan angka kesakitan tinggi. Kondisi penyakit kardiovaskuler ini diakibatkan karena pertambahan usia sehingga terjadi penurunan darah arteri, pembuluh darah elastisitas menjadi kaku dan pembuluh darah sistemik mengalami kekebalan akibat penuaan. Hal ini dapat dikaitkan dengan kelainan sistem (Sistikawati et al., 2021). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2021 dari sepuluh besar penyakit di Kabupaten Tangerang hipertensi adalah penyakit dengan urutan tertinggi dengan jumlah kasus 806.218 orang penderita hipertensi. (Dinkes Tangerang, 2021). Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar dan dapat mengakibatkan kerja otot rangka menjadi meningkat sehingga dapat mengeluarkan energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat membuat seseorang cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang tinggi sehingga otot jantung harus bekerja secara maksimal pada setiap kontraksi, maka semakin sering otot jantung memompa semakin besar tekanan yang harus dibebankan oleh arteri sehingga tekanan darah bisa menjadi meningkat (Marleni et al., 2020). Menurut Penelitian Manungkalit et al. (2024) Salah satu perubahan fungsi yang dialami lanjut usia (lansia) adalah menurunnya kelenturan / elastisitas pembuluh darah sehingga memicu potensi kejadian peningkatan tekanan darah (hipertensi). Kondisi ini juga erat kaitannya dengan kurangnya kegiatan lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang sederhana yang bisa dilakukan di rumah seperti berjalan, bersepeda, jogging, ataupun aerobik ringan. Tujuan penelitian ini yaitu menjelaskan pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Menurut penelitian Jasmin et al. (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 73,4% lansia yang memiliki aktivitas fisik kurang mengalami hipertensi dan hanya 29% lansia dengan aktivitas fisik baik yang mengalami hipertensi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rihiantoro & Widodo (2017) menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik kurang berpotensi tiga kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia dengan aktivitas fisik cukup. Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan

aktifitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi dikelurahan kali baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh Lansia di kelurahan kalibaru sebanyak 400 orang, dengan jumlah sampel 200 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas fisik lansia adalah kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versi pendek. IPAQ telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (aktifitas fisik) dengan variabel dependen (tekanan darah). Sebelum diberikan lembar kuesioner responden diberikan lembar persetujuan (informed consent) terlebih dahulu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. analisis univariat

Tabel 4.1

Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi Kelurahan Kali Baru.

No	variabel	kategori	f	%
1	Usia	Lansia awal (60-69 tahun)	103	51,5
		Lansia menengah (70-79 tahun)		
		Lansia lanjut (>80 tahun)	65	32,5
			32	16
2	Jenis kelamin	Laki-laki	113	56,5
		Perempuan	87	43,5
Total			200	100,0

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 200 responden sebagian besar berusia lansia awal (60-69 tahun) sebanyak 103 responden (51,5 %), dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 113 responden (56,5 %).

Tabel 4.2

Gambaran Aktivitas Fisik Responden dengan tekanan darah pada lansia

Aktivitas Fisik	(f)	%
Ringan	107	53,5
Sedang	60	30
Berat	33	16,5
Total	200	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 200 responden sebagian besar lansia beraktivitas fisik ringan sebanyak 107 (53,5 %) responden, beraktivitas sedang sebanyak 60 responden (30 %) dan beraktivitas berat sebanyak 33 responden (16,5 %).

Gambaran Tekanan Darah Responden

Tabel 4.3

Gambaran Tekanan Darah Responden pada lansia penderita hipertensi

Tekanan Darah	(f)	%
Hipertensi Ringan	42	21
Hipertensi Sedang	36	18

Hipertensi Berat	122	61
Total	200	100

Berdasarkan

hasil penelitian diketahui bahwa dari 200 responden sebagian besar lansia bertekanan darah hipertensi berat sebanyak 122 (61,0 %) responden, tekanan darah hipertensi ringan sebanyak 42 responden (21,0 %) dan tekanan darah hipertensi sedang sebanyak 36 responden (18,0 %).

2. Analisis bivariat

Tabel 4.4

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Kelurahan Kali Baru.

Aktifitas Fisik	Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi berat		Total		P-Value
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	9	8,4	2	1,9	96	89,7	107	100	0,000
Sedang	0	0,0	34	56,7	26	43,3	60	100	
Berat	3	100	0	0,0	0	0,0	3	100	
Total	12	21,0	36	18,0	122	61,0	170	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 107 responden dengan aktivitas fisik ringan, sebagian besar mengalami hipertensi berat yaitu sebanyak 96 orang (89,7%), sedangkan yang mengalami hipertensi ringan hanya 9 orang (8,4%) dan hipertensi sedang 2 orang (1,9%). Selanjutnya, pada kelompok aktivitas fisik sedang sebanyak 60 responden, mayoritas mengalami hipertensi sedang yaitu 34 orang (56,7%), dan 26 orang (43,3%) mengalami hipertensi berat. Tidak ada responden dengan aktivitas fisik sedang yang mengalami hipertensi ringan. Sementara itu, pada kelompok aktivitas fisik berat sebanyak 33 responden, seluruhnya mengalami hipertensi ringan (100%), dan tidak ditemukan kasus hipertensi sedang maupun berat pada kelompok ini. Secara keseluruhan, dari 200 responden terdapat 42 orang (21,0%) dengan hipertensi ringan, 36 orang (18,0%) dengan hipertensi sedang, dan 122 orang (61,0%) dengan hipertensi berat.

Berdasarkan uji Chi Square didapatkan nilai *P-Value* pada uji Pearson *Chi-Square* adalah sebesar 0,000. Karena nilai *P-Value* $0,000 < 0,05$, maka berdasarkan pengambilan keputusan diatas, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. dengan demikian ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Kelurahan Kali Baru tahun 2025

Menurut teori Maskanah et al. (2019) mengatakan bahwa tekanan darah adalah kekuatan darah dalam melewati pembuluh arteri, sehingga semakin orang melakukan aktivitas fisik maka darah yang melewati pembuluh arteri akan memberikan efek tekanan arus laju lebih pada pembuluh darah. Walaupun penyebab kenaikan tekanan darah sulit dipastikan secara pasti karena faktor yang memicu kenaikan tekanan darah sangat banyak dan bersifat spesifik pada setiap orang.

Penelitian menurut Sari & Budiman (2021) menyatakan bahwa lansia dengan aktivitas fisik sedang hingga berat lebih jarang mengalami hipertensi dibandingkan lansia yang beraktivitas fisik ringan. Hal yang sama ditemukan dalam penelitian Eliani et al. (2022) yang melaporkan adanya hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia, dimana semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi tekanan darah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kalibaru. Lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih baik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah serta dapat menjadi salah satu upaya non-farmakologis dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa kelurahan kalibaru , serta staff kelurahan kali baru yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen

pembimbing dan tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikandengan baik. Tidak lupa peneliti berterima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62.
- Dinkes Tangerang. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang.
- Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. N. A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8.
- Marleni, L., Syafei, A., & Sari, M. T. P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *JPP: Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(1), 66–72.
- Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Promotor*, 6(1), 49–52.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159–167.
- Maskanah, S., Suratun, S., Sukron, S., & Tiranda, Y. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Sari, L. P., & Budiman, A. (2021). *Gambaran Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia: Literature Review*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Eliani, N. P. A. I., Yenny, L. G. S., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), 188–194.