

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik sangat berperan penting bagi kesehatan tiap individu manusia setiap harinya. Kurangnya aktivitas fisik seseorang yang diakibatkan oleh seringnya bermain game *online* maupun *offline*, penggunaan internet, menonton televisi terlalu berlebihan akan menimbulkan faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, hipertensi. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas oleh kegiatan olahraga, melainkan segala sesuatu yang menggunakan kerja fisik (Effendi and Prihanto, 2014).

Perkembangan teknologi yang pesat saat ini juga menimbulkan berbagai dampak negatif dan juga dampak positif. Salah satu dari dampak negative tersebut adalah berkurangnya aktivitas fisik yang sudah dipermudah dengan kehadiran sebuah teknologi. Penggunaan *E-Commerce* dalam kehidupan sehari-hari memberikan kemudahan berbelanja dimanapun dan kapanpun tanpa harus mengeluarkan tenaga, akan tetapi dibalik kemudahan ada dampak negatif yaitu berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan oleh diri kita.

Telah tercantum dalam Al-Quran maupun Hadits yang membahas tentang aktivitas fisik yang harus kita lakukan untuk kebaikan jasmani, seperti pada Q.S Al-Qashash : 26

Allah Subhanah wa Ta'ala berfirman:

(الأَمِينُ الْقَوِيُّ اسْتَأْجَرْتُ مَنَ حَيْرٍ إِنَّ اسْتَأْجَرَهُ أَبَتِ يَا إِحْدَاهُمَا قَالَتْ

Artinya :

“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. al-Qashash: 26)

Ayat tersebut menyampaikan bahwa Allah mengisyaratkan tentang sebagaimana pentingnya suatu aktivitas fisik, dikarenakan untuk mengerjakan seluruh kewajiban sebagai umat Islam kita harus memiliki fisik yang kuat. Ada pula suatu hadist yang meriwayatkan tentang hal yang apabila dilakukan tidak mengakibatkan sia-sia, seperti didalam hadits berikut :

وَتَأْدِيبُ أَمْرَ أَنْتَهُ الرَّجُلِ مُلَاعَبَهُ أَرْبَعٍ إِلَّا وَاعِبٌ لَهُمْ فَهُوَ اللَّهُ ذِكْرٌ فِيهِ أَلَيْسَ شَيْءٌ كُلُّ
الرَّجُلِ السَّبَّاحَةِ وَتَعْلِيمُ الْغَرَضَيْنِ بَيْنَ وَمَشْيُهُ فَرَسَهُ الرَّجُلِ

Artinya :

Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang." (HR. An-Nasa'i)

Hadist tersebut mengajarkan kita bahwa kegiatan berupa memanah, berkuda, dan berenang (aktivitas fisik) bisa menyebabkan fisik menjadi kuat dan sehat.

Kurang melakukan aktivitas fisik (*hipokinetik*) atau melakukan aktivitas fisik yang tidak teratur dapat memperbesar faktor resiko untuk terjadinya penyakit tidak menular, dan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kolesterol, obesitas dan osteoporosis. Data dari *World Health Orgnaization* menyebutkan bahwa pada tahun 2005 penyakit tidak menular menjadi penyebab utama 58 juta kematian di seluruh dunia, meliputi penyakit jantung dan pembuluh

darah (30%), penyakit pernafasan kronik dan penyakit kronik lainnya (16%), kanker (13%), cedera (9%), dan diabetes melitus (2%). Di wilayah Asia Tenggara menunjukkan 51% penyebab kematian adalah *Non-Communicable Diseases* dan menyebabkan hilangnya sebagian usia produktif atau *Disability Adjusted Life Years (DALYs)* sebesar 44% (Cendrawati, 2016).

Menurut hasil penelitian *U.S. populations including the Nurses Health Study II, the Aerobics Center of Longitudinal Study (ACLS), and the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA)* menyebutkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan berbanding terbalik dengan kejadian hipertensi (Diaz and Shimbo, 2013). Kurangnya aktivitas fisik diidentifikasi sebagai empat faktor resiko utama penyakit tidak menular dan dapat mencegah lebih dari 3 juta kematian (Organization WHO, 2017)

Penyebab kematian nomor satu di dunia saat ini adalah hipertensi dan berbagai macam komplikasinya. Komplikasi pembuluh darah yang disebabkan oleh hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, infark jantung, dan gagal ginjal. Data yang diperoleh WHO (*World Health Organization*) memaparkan sekitar 1,13 Milyar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, data dari WHO juga mengemukakan 1 dari 4 laki-laki mengidap hipertensi dan 1 dari 5 wanita juga terdiagnosis hipertensi angka ini kemungkinan akan mengalami peningkatan menjadi di tahun 2025 (WHO, 2018). Hipertensi terjadi pada negara maju dan negara berkembang, namun sebagian besar hipertensi terjadi pada negara berkembang termasuk Indonesia (Fitriana et al., 2012)

Lebih spesifiknya lagi prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1 persen, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), Jawa Barat (37%), Yogyakarta (33%) dan terendah pada provinsi Papua sebesar (22,2%) (RISKESDAS, 2018). Pada usia remaja hipertensi menjadi suatu masalah, dikarenakan masalah hipertensi yang diderita pada masa remaja bisa berlanjut pada usia dewasa sehingga menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Walaupun prevalensi dari kasus hipertensi pada remaja sangat sedikit namun terdapat bukti esensial bahwa hipertensi pada usia dewasa dimulai pada masa kanak – kanak sampai masa remaja (Saing, 2016). Tingkat aktivitas antar individu memiliki variasi yang beragam, didapatkan dari data bahwa usia remaja beranjak dewasa memiliki variasi yang besar pada tingkat aktivitas fisik. Usia ini berkisar dalam rentang 19 – 25 tahun (RISKESDAS, 2013). Dalam sebuah penelitian juga disebutkan bahwa pria memiliki aktivitas fisik yang lebih aktif dibanding dengan aktivitas fisik yang dimiliki oleh wanita, pada tingkatan umur yang lebih muda indeks aktivitas fisik cenderung meningkat dibandingkan dengan tingkatan umur yang lebih tua, orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang membaik dan angka kejadian obesitas lebih rendah pada orang yang memiliki aktivitas fisik yang baik (Fernandes and Zanesco, 2010).

Seseorang yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi selama 60 menit (180 menit) selama 3 bulan, secara signifikan mengurangi tekanan darah sistemik, BMI *z-score*, dan lemak pada perut (Farpour-Lambert et al, 2009).

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terhadap kejadian Hipertensi ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

b. Untuk mengetahui klasifikasi tekanan darah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

c. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan klasifikasi tekanan darah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi universitas (lokasi penelitian) : Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak universitas untuk mendapatkan pengetahuan tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap angka kejadian hipertensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Bagi peneliti : Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan tentang hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap angka kejadian hipertensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Bagi mahasiswa: Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan mahasiswa tentang hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap angka kejadian hipertensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1

Tabel Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pulau Kalimantan, Rika Dwi Anggraini 2014, (Hasil : Hasil analisis multivariat dengan menggunakan regresi logistik menunjukkan bahwa umur, tingkat pendapatan, status gizi dan rokokberpengaruh secara signifikan terhadap hipertensi)	Independen: IMT, Aktivitas fisik, Rokok, Konsumsi buah, Sayur. Dependen: Penderita hipertensi	<i>Cross Sectional</i>	- Sampel - Lokasi -Subjek Penelitian -Variabel independen	Menggunakan data sekunder Hipertensi sebagai variable dependen
2	Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makam Haji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, Tri Novitaningtyas, 2014 (Hasil :	Independen : Umur, Jenis Kelamin, Tingkat pendidikan dan Aktivitas fisik Dependen : Penderita hipertensi	<i>Cross Sectional</i>	-Lokasi -Subjek Penelitian -Variabel independen -Peneliti menggunakan data primer	Hipertensi sebagai variabel dependen.

	Tidak ada hubungan antara umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.)				
3	Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Surabaya (<u>Hasil : Ada hubungan antara perilaku olahraga dengan tingkat hipertensi lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Surabaya. Ada hubungan antara tingkat stress dengan tingkat hipertensi lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Surabaya.</u>)	Independen : Perilaku Olahraga, stress, dan pola makan Dependen : Tingkat hipertensi	<i>Cross Sectional</i>	-Subjek penelitian -Lokasi -Variabel independent -Peneliti menggunakan data primer	Aktivitas fisik sebagai salah satu variabel independent dan hipertensi sebagai variabel dependen.
4	Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Makanan, Aktivitas Fisik dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi	Independen : Konsumsi makanan, Aktivitas fisik, Riwayat keluarga Dependen : Hipertensi	<i>Cross Sectional</i>	-Subjek penelitian -Lokasi penelitian -Variabel independent -Menggunakan data primer	-Metode penelitian -Variabel dependent menggunakan hipertensi

pada Wanita Dewasa di Desa Pulisan Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara

(Hasil : Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi)

5	<p>Hubungan Antara Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngunter</p> <p>(Hasil : Uji statistik menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok aktivitas fisik dan ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngunter.)</p>	<p>Independen : Merokok, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga</p> <p>Dependen : Hipertensi</p>	<p><i>Analitik Case Control</i></p>	<p>-Subjek penelitian -Lokasi penelitian - Desain Penelitian -Variabel Independen</p>	<p>- Variabel dependen menggunakan hipertensi</p>
---	---	---	-------------------------------------	---	---
