

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Salah satu tingkat kesehatan masyarakat yang penting ialah peningkatan usia harapan hidup, karena semakin meningkat berarti semakin banyak penduduk lanjut usia. Indonesia telah masuk di populasi struktural usia yang menua. *International Children's Organization of the United Nations (UNICEF)* antara tahun 1990 sampai 2025, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan tumbuh paling tinggi di dunia (Freddy et al., 2021). Lansia merupakan salah satu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses penuaan dimulai dengan tiga tahapan dari awal kehidupan seperti masa kanak-kanak, masa muda dan masa tua. Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan seseorang, tetapi menjadi tua tidak akan terjadi pada semua orang dan masa tua merupakan tahap terakhir dalam kehidupan seseorang (Ikhsan, 2020).

Lansia ialah orang dengan usia 60 tahun lebih dimana tidak memiliki hak-hak yang sama dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (Dwi et al., 2019). Kelompok lansia adalah pralansia yang berusia 45-59 tahun dan lansia yaitu berusia 60 tahun atau lebih. Lansia risiko tinggi yaitu yang berusia diatas 60 dan 70 tahun dengan memiliki gangguan kesehatan. Lansia potensial yaitu seorang lansia yang masih bisa bekerja pada produksi barang atau jasa (Wayan et al., 2019).

World Health Organization (WHO, 2022) menyatakan bahwa pada tahun 2030 penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan semakin

meningkat, pada tahun 2020 berjumlah 1,4 miliar penduduk akan meningkat berlipat ganda pada tahun 2050 menjadi 2,1 miliar penduduk. Perkiraan jumlah lansia antara tahun 2020 – 2050 yang berusia 80 tahun keatas akan meningkat tiga kali lipat mencapai 426 juta. Masyarakat Indonesia secara bertahap menjadi menua. Survey yang dilakukan BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2022 yaitu jumlah penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 10,82% atau sekitar 29.3 juta jiwa. Yogyakarta menduduki peringkat pertama provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di Indonesia, yaitu sebesar 16,69%. Jumlah penduduk di lansia di D.I Yogyakarta yaitu 588.916 jiwa, presentase terbanyak pertama 27% di Kabupaten Sleman, kedua 26% di Kabupaten Gunungkidul, ketiga 24% di Kabupaten Bantul (BPS, 2020). Kabupaten Bantul berada di peringkat ke-3 se-D. I Yogyakarta dengan jumlah presentase penduduk lansia terbanyak dari tahun 2020 – 2022. Lansia di Kabupaten Bantul dengan jumlah 142.798 jiwa memiliki angka harapan hidup rendah dibandingkan kabupaten lainnya dan menjadi pusat perhatian di Provinsi D.I Yogyakarta. Berdasarkan hasil survey di Dinas Kesehatan Bantul pada tanggal 28 Oktober 2023 didapatkan hasil jumlah lansia paling banyak berada di Kecamatan Kasihan dengan jumlah 15.676 jiwa pada tahun 2022. Kecamatan Kasihan memiliki dua puskesmas yaitu puskesmas Kasihan 1 dan puskesmas Kasihan II, berdasarkan hasil survey di tanggal 01 November 2023 dari kedua puskesmas tersebut didapatkan hasil bahwa masing-masing puskesmas memiliki masalah penyakit tidak menular hipertensi yang tinggi. Kejadian

masalah hipertensi terbanyak berada di puskesmas Kasihan II dengan jumlah 5.016 pada tahun 2022.

Lansia mengalami penurunan perkembangan dari puncak keperkasaan manusia. Hal tersebut bisa dipahami dari perjalanan hidup manusia seperti yang terkandung pada Surat Gafir [40]: 67:

لِنَبِّئُكُمْ أَنَّمَا جُئْتُمْ بِهِ نُبَأٌ قَدِيمٌ
 إِذْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمُنْزِلَ بِأَنَّكُمْ سَاءَ أَهْلَاءُ
 فَاسْتَفْتَيْنَاكُمْ ۖ فَمَنْ يَمُنَّ مِنْكُمْ خِيسًا فَأُولَٰئِكَ
 سَبَأٌ لَّعِينٌ
 وَإِنَّمَا جُعِلَ السَّبَأُ لِيَعْلَمَ الَّذِينَ
 كَفَرُوا أَنَّهُمْ كَانُوا كَاذِبِينَ
 وَإِنَّمَا جُعِلَ السَّبَأُ لِيَعْلَمَ الَّذِينَ
 كَفَرُوا أَنَّهُمْ كَانُوا كَاذِبِينَ
 تَعْقِلُونَ

Artinya: “Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya).

Makna surat Gafir [40]: 67 fase lansia balig (dewasa) tingkat kekuatan organ-organ tubuh menyeluruh mencapai puncaknya kemudian dari pertengahan usia kekuatan akan berkurang disertai beberapa masalah yang muncul pada kehidupan lansia. Kekuatan disini digunakan lansia untuk melakukan hal positif salah satunya aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan salah satu pengaruh terbesar dalam kehidupan seseorang, kurangnya aktivitas fisik pada lansia bisa mengakibatkan penurunan fisik dan mental pada lansia serta bisa mempengaruhi kualitas hidup lansia (Ignasia et al., 2021). *World Health Organization (WHO)* tahun 2020 menunjukkan bahwa minimnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik mempunyai risiko kematian 20% - 30% lebih tinggi dibandingkan seseorang yang beraktivitas fisik 150 menit dalam seminggu secara teratur. Beraktivitas secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, mencegah jatuh pada lansia, serta meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia (Ikhsan, 2020). Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik sering kali mengalami peningkatan detak jantung yang menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras dan memompa lebih keras sehingga mengakibatkan darah tinggi atau hipertensi (Rita, 2022).

Hipertensi ialah tekanan darah tinggi dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg serta tekanan diastolik > 90 mmHg dengan dua kali pengukuran terpisah dalam waktu lima menit saat istirahat (Mory et al., 2021). Data Riskesdas tahun 2018 di provinsi D.I Yogyakarta menunjukkan bahwa kenaikan kejadian hipertensi karena bertambahnya usia. Kejadian hipertensi tertinggi pada usia 75 tahun keatas sebanyak 69,5%, lalu usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% serta di usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%. Usia ialah faktor penyebab terjadinya hipertensi terutama di usia 40 tahun keatas,

karena struktur arteri besar yang tidak sama lagi sehingga lumen menjadi sempit, dan memperkuat dinding pembuluh darah lalu menyebabkan tekanan darah sistolik meningkat (Febrian, 2020). Semakin bertambahnya usia maka akan kejadian hipertensi akan semakin meningkat dikarenakan penurunan elastisitas pembuluh darah arteri, sehingga berkurangnya respon pembuluh darah. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan darah sistolik meningkat dan berkurangnya volume darah aorta lalu tekanan darah diastolik menurun. Pembuluh arteri membawa darah yang kaya oksigen dan pembuluh vena membawa darah yang kandungan oksigennya sudah diambil di jantung. Selama jantung bekerja, otot jantung berkontraksi dan empat ruang jantung tertekan seperti tangan mengepal. Hal ini dapat mendorong darah dari atrium ke ventrikel lalu dari ventrikel akan diedarkan ke seluruh tubuh. Kerja pompa sederhana dan hambatan yang ventrikel pompa terdapat dalam sistem sirkulasi yang tertutup sehingga terjadilah hipertensi (Binoriang, 2022). Ketika hipertensi terjadi dalam waktu lama, bisa merusak pembuluh jantung. Kerusakan pada arteri koroner membuat darah sulit mengalir ke otot jantung. Hal ini bisa memicu penyakit jantung yang meningkatkan risiko terjatuh (Yuliati, 2020).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, 1 dari 4 lansia mengalami jatuh. Jatuh ialah masalah sbesar yang dihadapi banyak lansia (Abu, 2021). Di Indonesia angka jatuh pada usia 55 tahun keatas sebanyak 49,4%, usia 65 tahun keatas sebanyak 67,1%, dan pada usia 70 tahun di setiap tahunnya mengalami peningkatan sebanyak 25% menjadi 35%

setelah berusia 75 tahun keatas. Sekitar 50% lansia yang tinggal di rumah atau di komunitasnya mengalami jatuh dan sekitar 10-25% memerlukan perawatan medis. Dari 30% orang dengan usia lebih dari 65 tahun yang ada di masyarakat, setengahnya sering jatuh (Mardiansyah, 2022). Jatuh merupakan suatu peristiwa dimana seseorang mengalami kejadian yang tidak diduga sebelumnya, seperti terjatuh ke tanah karena tidak mampu menopang tubuhnya. Jatuh bisa menyebabkan cedera ringan atau serius, gangguan emosional seperti kecemasan dan trauma, kelemahan otot dan kesehatan fisik yang buruk, gangguan fungsi, depresi dan isolasi. Risiko jatuh pada lansia berhubungan dengan kegiatan fisik yang berkaitan dengan usia (Devi et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dibahas terkait masalah pada lansia, aktivitas fisik, hipertensi dan risiko jatuh maka peneliti tertarik untuk mengidentifikasi lebih lanjut tentang “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II”.

B. Rumusan masalah

1. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan lansia hipertensi?
2. Apakah ada hubungan antara risiko jatuh dengan lansia hipertensi?
3. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia hipertensi?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh terhadap lansia hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan lansia hipertensi.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara risiko jatuh dengan lansia hipertensi.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia hipertensi.

D. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna antara lain:

1. Manfaat Untuk Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran informasi tentang aktivitas fisik dan risiko jatuh terhadap lansia

hipertensi sehingga mereka dapat menjaga aktivitas fisik yang *preventif* supaya tidak berisiko jatuh.

2. Manfaat Untuk Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang gerontik atau yang mempelajari tentang lansia. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian mengenai mengidentifikasi aktivitas fisik dan risiko jatuh yang berfokus pada lansia hipertensi.

3. Manfaat Untuk Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar bagi penelitian lain tentang hubungan aktivitas fisik dan risiko jatuh pada lansia hipertensi dengan berdasarkan jenis hipertensi yang diderita dari masing-masing lansia. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman dan bermanfaat sebagai acuan sebagai penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian terkait

No	Nama Penulis	Judul Jurnal	Tahun	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Sinta, K., M. K., Latifa, A., S., Hanny, R., Tantut, S. & Roro Dewi.	Hubungan Kemampuan Mobilisasi dengan Risiko Jatuh pada Lansia Hipertensi. <i>Journal Keperawatan</i>	2021	Tujuan Penelitian untuk menganalisis hubungan antara mobilisasi kemampuan dan	Menggunakan metode <i>cross sectional</i> dengan menggunakan kuesioner Skala Mobilitas Lansia (EMS)	Hasil uji statistik menyatakan terdapat hubungan antara kemampuan mobilisasi dengan risiko jatuh pada lansia hipertensi di UPT PSTW Bondowoso (p value = 0,001), jadi pada lansia	Perbedaan dari penelitian yang akan saya gunakan adalah saya akan meneliti pada lansia dengan 1, 2 dan 3 grade hipertensi.

		(<i>JKEP</i>), 6(1), 9-25.	risiko jatuh dilakukan di antara hipertensi lansia	dilakukan untuk mengukur kemampuan mobilisasi dan Skala <i>Morse Falls</i> dilakukan untuk mengukur	dengan hipertensi harus menjaga aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga dapat melakukan mobilisasi mandiri dan menurunkan risiko jatuh.	
2.	Puji, V., Noor, R. I. A. T. P.,	Hubungan Durasi Kejadian Hipertensi dengan Risiko	2021 Tujuan penelitian untuk mengetahui	Menggunakan analitik korelasional dengan metode	Hasil dari penelitian adalah lamanya hipertensi dengan resiko jatuh yang paling	Perbedaan dari penelitian yang akan saya lakukan adalah saya

Amin, S. &	Jatuh	Lansia.	lamanya	<i>cross sectional.</i>	dominan adalah durasi	menambahkan		
Madyo. M.	<i>Jurnal</i>		hipertensi	Menggunakan	sedang dengan risiko	hubungan tersebut		
	<i>Keperawatan</i>		dengan	instrument	jatuh kategori sedang	dengan aktivitas		
	<i>Notokusumo</i>		risiko jatuh	kuesioner	sebanyak 62 lansia lalu	fisik lansia dan		
	<i>(JKN), 9(2).</i>		lansia	<i>Ontario</i>	dianalisis dan	menghubungkan		
			dengan	<i>Medifed</i>	didapatkan <i>p value</i>	dengan derajat		
			hipertensi.	<i>Strafity-Sidney</i>	0,000 ($p < 0,05$) yang	hipertensi dan tidak		
				<i>Scoring</i>	untuk artinya	terdapat menggunakan		
				menilai risiko	hubungan lamanya	durasi atau lamanya		
			jatuh	pada	menderita dengan risiko	menderita		
			lansia.		jatuh lansia yang	hipertensi.		
					terdiagnosis hipertensi.			
3.	Devi, A.,	Hubungan	2020	Tujuan	Menggunakan	Hasil penelitian adalah	Perbedaan	dari
	Ari, P. D. &	Aktivitas	Fisik	penelitian	ddeskriptif	kategori lansia (60-69)	penelitian	yang

Yufitriana, dengan Tekanan untuk korelasi sebanyak 72 lansia akan saya lakukan

A. Darah pada mengetahui menggunakan (85.7%), kategori adalah

Lansia yang hubungan pendekatan aktivitas fisik terbanyak menambahkan

Menderita aktivitas *cross sectional* dilakukan lansia adalah hubungannya

Hipertensi. *Jurnal* fisik dengan dengan metode aktivitas fisik sedang antara aktivitas

JOM FkP, 7(1). tekanan pengambilan sebanyak 33 lansia fisik dengan risiko

darah pada sampel (39.3%), kategori jatuh pada lansia

lansia yang *purposive* tekanan darah lansia hipertensi.

menderita *sampling*. terbanyak adalah

hipertensi. hipertensi tahap I

sebanyak 42 lansia

(50.0%). Lalu hasil uji

statistik (*chi square*)

diperoleh *p value* $0,00 <$

$\alpha = (0,05)$, maka disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.