

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Populasi lansia merupakan populasi yang beresiko mengalami penurunan kesehatan mental dan fungsional (Mulyana dan Kencana, 2019), jumlah populasi lansia di dunia mencapai 142 juta orang (Prabowo dan Agustiyawan, 2020) dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga 1,5 miliar pada tahun 2050 terutama di negara-negara berkembang. Wilayah Indonesia sendiri memiliki jumlah lansia lebih dari 19 juta jiwa (Mulyana dan Kencana, 2019). Penyakit yang sering diderita oleh lansia adalah hipertensi, diabetes mellitus, penyakit paru obstruksi kronik (PPOK), artritis, dan penyakit jantung koroner (Putri, 2019) dan hipertensi merupakan penyebab kematian terbanyak pada populasi lansia di dunia yaitu sebesar 26,4% dan merupakan faktor resiko pemicu penyakit lain seperti stroke, serangan jantung, dan gagal jantung. Data dari Dinkes Sumut didapati penderita hipertensi di Sumut adalah 151.939 orang dengan usia terbanyak adalah > 55 tahun yaitu 87.774 orang (Aidha dan Tarigan, 2019).

Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana terjadi peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah dikarenakan konstiksi pada pembuluh darah yang membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan pada dinding pembuluh darah. Hipertensi juga merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Setyawan, 2017). Tekanan darah dapat diukur dengan alat yang disebut *sphygmomanometer* dan juga stetoskop. Pada pengukuran tekanan darah akan diperoleh 2 nilai. Nilai yang diperoleh pada saat jantung mengalami kontraksi akan lebih tinggi (nilai sistolik) dan nilai yang diperoleh pada saat jantung mengalami relaksasi akan lebih rendah (nilai diastolik) (Khairul Anam, 2016), tekanan sistolik dan diastolik dapat diukur dengan mendengar (auskultasi) bunyi pada arteri brakialis yang disebut dengan bunyi Korotkoff. Pemeriksa harus mempunyai pendengaran dan penglihatan yang cukup baik (Yazid dan Harjoko, 2013). Pengukuran tekanan darah harus dalam posisi duduk/ telentang, pertama kita harus meraba arteri brakialis di fossa antekubital

pada bagian lengan kanan dan meletakkan ujung bawah manset di atas 2-3 cm fossa antekubital. Pada fase pertama akan terdengar suara tajam yang dianggap sebagai tekanan sistolik, fase kedua akan terdengar suara *swishing*, fase ketiga akan terdengar suara yang lebih keras, fase keempat terdengar suara mulai meredam, dan pada fase kelima tidak lagi terdengar suara yang dianggap sebagai tekanan diastolik (Muntner *et al.*, 2019). Faktor resiko yang mendorong terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, obesitas (kegemukan), stress, kurang berolahraga, pola makan, merokok, dan alkoholisme (Hadi dan Ariyanto, 2017).

Hipertensi terdapat dua golongan berdasarkan penyebabnya ada 2 yaitu, hipertensi sekunder dan hipertensi esensial. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang sudah diketahui penyebabnya seperti adanya gangguan pada pembuluh darah, obat, dan penyakit ginjal. Hipertensi esensial/ primer merupakan hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Stress dan obesitas dikatakan berpengaruh pada terjadinya hipertensi esensial pada populasi lansia (Putriastuti, 2016).

Olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan penderita hipertensi baik dalam usia muda maupun usia tua, olahraga yang dianjurkan seperti jalan santai atau jogging karena dapat melancarkan sirkulasi darah. Setelah olahraga tubuh menjadi lebih bugar dan membuat otot jantung bekerja lebih optimal (Permatasari, 2019). Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi kadar hormon norepinefrin dalam tubuh yaitu zat yang dikeluarkan oleh saraf yang berfungsi untuk menaikkan tekanan darah. (Pratiwi, 2020). Penderita hipertensi paling tidak melakukan olahraga secara teratur dalam waktu 30 menit/ hari selama beberapa hari dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal (Kusumahati, Nurhasanah dan Royani, 2019).

Stress adalah respon tubuh yang bersifat non spesifik seperti bagaimana respon tubuh seseorang yang mengalami beban pekerjaan/ faktor lainnya yang berlebihan (Setyawan, 2017). Stress dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari, stres sebagai respon dan juga sebagai stimulus antara individu dengan lingkungan (Seke, Bidjuni dan Lolong, 2016). Faktor yang mempengaruhi stress yaitu pekerjaan, sosial, ekonomi, dan karakteristik pribadi, stres dapat

menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung karena hormon adrenalin meningkat sehingga menyebabkan stimulasi aktivitas saraf simpatik (Setyawan, 2017). Stress juga bisa membuat seseorang menjadi mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih, daya ingat menurun serta membuat seseorang mengalami tidur yang tidak nyenyak, sakit kepala yang berlebihan, dan hilangnya nafsu makan (Theresia Bong, Mudayatiningsih dan Susmini, 2019).

Olahraga dan stress merupakan faktor penyebab hipertensi pada orang tua yang dapat di modifikasi. Oleh karena itu, studi ini menganalisis hubungan kebiasaan berolahraga dan stress terhadap hipertensi pada populasi lanjut usia di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan kebiasaan berolahraga dan stress terhadap hipertensi pada populasi lanjut usia di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dan stress terhadap hipertensi pada populasi lanjut usia di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui prevalensi kebiasaan berolahraga pada lanjut usia yang memiliki riwayat hipertensi di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.
- b. Mengetahui tingkat stress pada lanjut usia yang memiliki riwayat hipertensi di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.
- c. Mengetahui kontrol tekanan darah pada lanjut usia dengan kebiasaan berolahraga dan tingkat stress di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

- a. Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia
- b. Mendapatkan pengalaman melakukan penelitian di bidang kesehatan
- c. Menambah wawasan ilmu tentang hubungan kebiasaan berolahraga dan stress terhadap tingkat hipertensi

1.4.2. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan hubungan antara kebiasaan berolahraga dan tingkat stress terhadap kontrol tekanan darah pada lanjut usia, sehingga dapat digunakan untuk terapi tambahan guna menurunkan angka kejadian hipertensi di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan kebiasaan berolahraga, dan tingkat stress dengan kontrol tekanan darah pada lansia, sehingga masyarakat dapat memahami pentingnya berolahraga dan membantu mengurangi hal terkait yang menjadi faktor resiko meningkatnya stress pada lanjut usia.