

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI KLUB JANTUNG SEHAT KABUPATEN CIANJUR

Silalahi H<sup>1</sup>  
Politeknik Kesehatan  
Yapkesbi

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Peningkatan jumlah lansia di seluruh penjuru dunia sangat signifikan setiap tahunnya, dengan terus bertambahnya usia seseorang maka sistem tubuh yang ada pada seseorang akan mengalami penurunan, terutama pada lansia. Pada lansia akan muncul berbagai penyakit kronis salah satunya tekanan darah tinggi (hipertensi), yaitu tekanan darah pada dinding arteri terlalu tinggi sehingga nilai sistolik dan diastolik tinggi. Lansia dengan hipertensi memerlukan aktivitas fisik yang teratur.

**Tujuan:** Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah tinggi pada lansia di Klub Jantung Sehat Kabupaten Cianjur.

**Metode penelitian:** Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel *total sampling*. Populasi yang ikut serta dalam penelitian yaitu lansia anggota Klub Jantung Sehat Kabupaten Cianjur.

**Hasil:** Hasil uji kuadrat terhadap aktivitas fisik dan tekanan darah menghasilkan nilai  $p=0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di KJS ( $p<0.05$ ). Nilai OR sebesar 16,250 menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat aktivitas tinggi memiliki peluang 16 kali lebih besar untuk memiliki tekanan darah yang normal jika dibandingkan dengan lansia dengan aktivitas fisik yang rendah.

**Kata Kunci :** Tekanan Darah, Jantung, Lansia

### 1. PENDAHULUAN

Lanjut Usia atau yang lebih sering disebut lansia, merupakan seseorang yang telah mencapai umur mulai dari 60 tahun ke atas, lansia di dunia mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Jumlah kelompok usia ini mendominasi jika dibandingkan dengan jumlah kelompok usia yang lainnya, bisa dilihat dari data *United Nation* (UN) jumlah penduduk lansia tahun 1998 mencapai 9,2%, pada tahun 2013 mencapai 11,7%, dan pada tahun 2015 mencapai 12,3% dari total keseluruhan populasi di dunia. UN telah memperkirakan bahwa akan terjadinya peningkatan jumlah lansia pada setiap tahunnya yaitu pada tahun 2030 mencapai 16,5% terus berlanjut di tahun 2050 mencapai 21,1% (DoESA, 2015; Zulfa, 2017).

Seiring dengan peningkatan populasi lansia dunia, setiap tahun jumlah penduduk lansia di Indonesia pun mengalami peningkatan. Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan terdapat jumlah lansia di Indonesia 18 juta jiwa

pada taun 2010, kemudian meningklat menjadi 27 juta jiwa pada tahun 2020, dan angka ini diperkirakan meningkat pada tahun 2035 menjadi 40 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Jawa Barat merupakan salah satu Provinsi yang memiliki jumlah lansia terbanyak di Indonesia, dengan jumlah lansia sekitar 4,94 juta jiwa pada tahun 2021 menurut Dukcapil. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik Cianjur penduduk lansia pada tahun 2020 tercatat 232 ribu jiwa dan meningkat menjadi 246 ribu jiwa pada tahun 2021 (BPS Cianjur, 2021)

Peningkatan jumlah populasi lansia dapat memberikan dampak pada tingginya angka keluhan penyakit di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh fungsi fisiologis manusia akibat proses penuaan di seluruh sistem tubuh yang terjadi dengan seiring bertambahnya usia. Dari seluruh sistem tubuh manusia, terdapat salah satu sistem tubuh yang berperan penting dalam regulasi tubuh yaitu sistem kardiovaskuler. Pada sistem kardiovaskuler dapat terjadinya perubahan yang meliputi penurunan elastisitas arteri dan otot jantung, terjadinya aterosklerosis, kekakuan pembuluh darah, meningkatnya jaringan kolagen, berkurangnya jumlah sel *pacemaker* sehingga kurang responsif, serta terjadinya penurunan sensitifitas refleks baroreseptor. Berbagai perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler tersebut dapat mengakibatkan lansia beresiko mengalami tekanan darah tinggi atau yang sering disebut hipertensi.

Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi bervariasi di antara wilayah dan kelompok pendapatan negara. Wilayah Afrika WHO memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (27%), sementara Wilayah Amerika WHO memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel *total sampling*. Populasi yang ikut serta dalam penelitian yaitu lansia anggota Klub Jantung Sehat Kabupaten Cianjur.

### 3. HASIL PENELITIAN

#### A. Analisa Univariat

- Karakteristik Lansia

Pada bagian ini disajikan data karakteristik lansia yang meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, status pekerjaan, pendidikan terakhir, dan keluhan penyakit. Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara peneliti kepada responden menggunakan kuesioner data karakteristik. Setiap karakteristik terbagi menjadi beberapa kategori. Dibawah ini merupakan tabel karakteristik responden.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di KJS, September 2023 (n=35)

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki – laki	4	11,4
Perempuan	31	88,6
<b>Usia :</b>		
>60 tahun	35	100
<b>Status Pernikahan :</b>		
Menikah	18	51,4
Duda/Janda	17	48,6
<b>Status Pekerjaan :</b>		
Bekerja	4	11,4
Tidak Bekerja	15	42,9
Pensiunan	16	45,7
<b>Tingkat Pendidikan :</b>		
Lulusan SD	8	22,9
Lulusan SMP	7	20
Lulusan SMA	12	34,3
Lulusan D3/Lebih	8	22,9
<b>Keluhan Penyakit :</b>		
Ada Keluhan	11	31,4
Tidak ada keluhan	24	68,6

Tabel 1 menunjukkan lansia berada pada rentang usia >60 tahun yaitu sebanyak 35 orang. Mayoritas responden merupakan perempuan yaitu sebanyak 31 orang (88,6%). Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berstatus menikah yaitu 18 orang (51,4%). Sebagian besar responden seorang pensiunan yaitu sebanyak 16 orang (45,7%). Tabel diatas menunjukkan jika sebagian besar lansia memiliki pendidikan yang cukup yaitu dilihat dari lansia yang bersekolah sampai tingkat SMA sebanyak 12 orang (34,3%). Selain itu, persentase responden yang memiliki keluhan penyakit sebanyak 11 orang (31,4%)..

**Tabel 2.** Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Lansia di KJS

Aktivitas Fisik Lansia	n	%
Rendah	16	45,7
Baik	19	54,3
Total	35	100

Tabel diatas menunjukkan jika sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik yaitu sebesar 54,3% atau sebanyak 19 orang. Persentase responden dengan aktivitas rendah sebesar 45,7% atau sebanyak 16 orang.

**Tabel 3.** Distributor Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah anggota keluarga (JAK) yang tinggal dalam satu rumah di SD Sayang Heulang Cianjur

No	(JAK)	Frekuensi	Persentase(%)
1	3 Orang	1	3,3
2	4 Orang	8	26,7
3	5 Orang	4	13,3
4	6 Orang	17	56,7
Total			100%

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan data dari tabel 5.3 Diketahui bahwa Distributor Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga yang tinggal dalam satu rumah sebagian besar responde memiliki anggota keluarga lebih dari 5 orang yaitu 6 orang dengan persentasi 17 (56,7%), hanya sebagian kecil yang hanya tinggal dengan 2 orangtua nya yaitu 1 orang (3,3%), dan 8 orang atau (26%) responden memiliki jumlah anggota keluarga 4 orang, serta sebagian kecil lainnya memiliki anggota keluarga sebanyak 5 orang berjumlah 4 responden (13,3%).

**Tabel 4.** Distributor Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Persepsi remaja mengenai Peran (Dukungan) orang tua Remaja putri dalam menghadapi menache di SD Sayang Heulang Cianjur

NO	dukungan Orang Tua	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik	18	60
2	Kurang	12	40
Total		30	100%

Berdasarkan data dari Tabel 4 Diketahui bahwa distributor pernyataan responden berdasarkan Persepsi remaja mengenai dukungan orang tua sebagian besar dari responden memiliki dukungan yang baik yaitu 18(60%) dari

total 30 responden dan sebagian kecil dari responden memiliki dukungan orang tua yang kurang sebanyak 12(40%).

**Tabel 5.** Distributor Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kesiapan Remaja dalam menghadapi menarche di SD Sayang Heulang Cianjur

NO	Kesiapan Remaja	Frekuensi	Persentase%
1	Baik	16	53,3
2	Kurang	14	46,7
Total		30	100%

Berdasarkan data dari Tabel 5 Diketahui bahwa distributor pernyataan responden berdasarkan Kesiapan remaja menghadapi menarche Hampir memiliki Nilai yang sama tidak jauh berbeda, dengan Hasil lebih besar Responden yang memiliki kesiapan Baik yaitu sebesar 16(53,3%) Responden, dan sisanya responden dengan kesiapan kurang baik yaitu 14 (46,7%).

### B. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Hubungan antara variabel bebas ( Persepsi remaja tentang dukungan orang tua) dengan variabel terikat (Keseiapan remaja menghadapi menarche). Pada penelitian ini analisis Bivariat dilakukan menggunakan uji chi-square . hubungan variabel yang diteliti ditunjukkan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 6.** Distributor Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan antara Persepsi Remaja mengenai Peran Orang Tua dengan Kesiapan Remaja menghadapi Menarche di SD Sayang Heulang Cianjur

Dukungan Orang Tua	Kesiapan Menghadapi Menarche				N	%	P Value
	Baik	%	kurang	%			
Baik	14	77,8	4	22,2	18	60	0,001
Kurang	2	16,7	10	83,3	12	40	
Jumlah	16	53,3	14	46,7	30	100	

Berdasarkan tabel 6 di atas didapat hasil dari total 30 Responden menyatakan sebagian besar dari responden ada pada kategori Dukungan orang tua baik dengan kesiapan menghadapi menarche baik yaitu sebanyak 14 responden (77,8%), dan sebagian kecil dari responden dengan dukungan orang tua yang baik namun memiliki kesiapan menghadapi menarche yang kurang sebanyak 4 responden (22,2%), dan dijelaskan juga pada tabel diatas bahwa terdapat Responden dengan dukungan orang tua yang kurang dengan kesiapan menghadapi menarche yang baik memiliki nilai ter rendah yaitu sebanyak 2

responden (16,7%), dan hampir 40% dari responden yang memiliki dukungan orangtua yang kurang dengan kesiapan menghadapi menarche yang kurang sebanyak 10 responden (83,3%)

Berdasarkan hasil penelitian di dapat nilai  $p < 0,001$  yang berarti Kurang dari ( $p < 0,05$ ) atau ( $0,1 < 0,05$ ) pernyataan di dapat dari hasil uji statistik chi –square dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI, SD Sayangheulang sehingga dapat disimpulkan pula bahwa hipotesis dapat diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **A. Analisa Univariat**

Berdasarkan usia responden lebih dari setengah dari total 30 responden berada pada rentan usia 12 tahun sebanyak 19 responden (63,3%). Dan berdasarkan pada penelitian yang dilakukan di dapatkan 30 responden pada penelitian ini remaja dengan rentan usia diantara 10-15 tahun dengan kriteria yang sesuai, dimana responden disini belum mengalami menarche serta berada pada rentan usia pubertas dengan usia yang relatif sedang berada pada masa pubertas

Berdasarkan data dari tabel 5.2 diketahui bahwa distributor Frekuensi responden berdasarkan kelas sebagian besar dari responden berada pada kelas V yaitu sebanyak 22 responden atau (73%), Berdasarkan jurnal dari penelitian yang dilakukan oleh penelitian Mayasari, Hasanah, dan Hasneli (2014), yang telah mengidentifikasi bahwa di Kota Pekanbaru siswi memasuki masa pubertas mayoritas duduk ditingkat kelas VI yang ditandai dengan menarche pada usia 11-12 tahun dengan rata rata siswi duduk di bangku kelas 6 SD, maka peneliti lebih memilih responden yang berada pada tingkat kelas V dan IV sebagai perwakilan responden yang ada pada SD Sayangheulang Cianjur.

Berdasarkan data dari tabel 5.3 Diketahui bahwa Distributor Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga yang tinggal dalam satu rumah sebagian besar responden memiliki anggota keluarga lebih dari 5 orang yaitu 6 orang dengan persentasi 17 (56,7%),

Dari tabel 5.4 diketahui bahwa distributor pernyataan responden berdasarkan persepsi remaja mengenai peran (dukungan) orang tua sebagian besar dari

responden memiliki dukungan yang baik yaitu 18 responden (60%) dari total 30 responden.

Dari Tabellesiannya 5.5 Diketahui bahwa distributor pernyataan responden berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa Kesiapan remaja menghadapi menarche Hampir memiliki Nilai yang sama tidak jauh berbeda, namun sebagian besar siswi atau responden yang memiliki kesiapan Baik yaitu sebesar 16(53,3%) Responden.

#### **B. Analisa Bivariat**

Berdasarkan analisis bivariat Hubungan peran (dukungan) orang tua dengan kesiapan remaja menghadapi menarche pada siswa kelas V-VI di SD Sayangheulang pada tabel 5.7 diperoleh hasil bahwa dari 30 orang jumlah responden 18 orang remaja putri yang mendapatkan dukungan orang tua yang baik, terdapat 16 orang yang memiliki kesiapan menghadapi menarche yang baik, dan diperoleh hasil dari 12 orang remaja putri yang memiliki dukungan kurang baik 14 orang remaja putri memiliki kesiapan yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat Nilai  $p < 0,001$  kurang dari ( $p < 00,5$ ) atau ( $0,001 < 0,05$ ) dalam penelitian ini dapat disimpulkan Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Persepsi remaja mengenai Peran (Dukungan) Orang tua dengan kesiapan remaja menghadapi menarche di SD Sayang Heulang Cianjur.

### **5. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan persepsi remaja mengenai peran (dukungan) orang tua dengan kesiapan remaja putri menghadapi menarche pada siswi kelas v-vi SD Sayangheulang cianjur, maka dapat di ambil kesimpulan :

1. Remaja putri di SD sayang heulang memiliki persepsi mengenai Peran(dukungan) orang tua sangatlah penting bagi mereka dalam menghadapi menarche, didapatkan hasil dari jumlah 30 responden sebagian besar dari responden memiliki dukungan yang baik yaitu 18(60%), dan sebagian kecil dari responden memiliki dukungan yang kurang baik.
2. Di dapatkan juga hasil dari kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche terbanyak pada kategori baik yaitu 16(53,3%) dari 30 jumlah responden hampir setengah nya lebih dari responden pada penelitian ini memiliki kesiapan menghadapi menarche yang baik.

3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan Antara persepsi remaja mengenai peran(dukungan) orang tua dengan kesiapan remaja putri di SD Sayang heulang cianjur dengan Nilai P- value 0,001 (  $p < 0,005$ ) atau (0, 001 < 0,05)

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, 2010. (2016). *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menarche Pada Remaja Putri. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan. 3(Dukungan Keluarga).*
- Dewi Safitri, S. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 5 Dan 6 Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche.*
- Jhonsen, 2010. (2010). *Peranan Orang Tua Dalam Menunjang Tingkat Pendidikan Pada Anak. 14(2), 1–17.*  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/download/34453/32350>
- Juwita, S. (2019). *Dukungan Ibu Dalam Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. Progress In Retinal And Eye Research, 561(3), S2–S3.*
- Mayangsari, 2015. (2019). *Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. Mayangsari, 2015), 8(5), 55.*
- Nirwana, 2011. (2011). *Psikologi Ibu, Bayi Dan Anak.*
- Nurhayati T. (2016). *Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. Journal Of Chemical Information And Modeling, 53(9), 1689–1699.*
- Nurrosita, H. (2022). *Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Menarche Dini Pada Siswi Di Sd Negeri Karikil Kota Tasikmalaya.*
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas. https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1134228*
- Robins, 2005. (2005). *Persepsi Dan Kepribadian. Jurnal Ekonomis, 2, 65.*  
<https://jurnal.unai.edu/index.php/jeko/article/view/516>
- Yessi, 2015. (2015). *Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologis Remaja. 1(1), 6–12.*
- Kartono, K. 2006. *Psikologi Wanita I : Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa.* Bandung : Cv Mandar Maju
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Pt Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi.* Jakarta: Rineka Cipta
- Yusuf, S. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja (Edisi Revisi).* Bandung : Pt Remaja Rosdakarya
- (Janiwarti & Pieter, 2013). (2021). *Peran Orang Tua Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche. Journal For Quality In Women's Health, 4(1), 21–34.*  
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.77>
- Aryani, 2010. (2016). *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menarche Pada Remaja Putri. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan. 3(Dukungan Keluarga).*
- Dewi Safitri, S. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 5 Dan 6 Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche.*
- Jhonsen, 2010. (2010). *Peranan Orang Tua Dalam Menunjang Tingkat Pendidikan Pada Anak. 14(2), 1–17.*  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/download/34453/32350>
- Juwita, S. (2019). *Dukungan Ibu Dalam Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. Progress In Retinal And Eye Research, 561(3), S2–S3.*
- Mayangsari, 2015. (2019). *Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kesiapan Remaja*

- Putridalam Menghadapi Menarche. Mayangsari, 2015), 8(5), 55.*
- Nurhayati T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nurrosita, H. (2022). *Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Menarche Dini Pada Siswi Di Sd Negeri Karikil Kota Tasikmalaya.*
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas.*  
<https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1134228>
- Robins, 2005. (2005). *Persepsi Dan Kepribadian. Jurnal Ekonomis*, 2, 65.  
<https://jurnal.unai.edu/index.php/jeko/article/view/516>