



Aktifitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi

Mawar Eka Putri^{1*}, Safra Ria Kurniati², Evan Agustiar³

^{1,2} Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, Jalan Baru Km. 8, Tanjungpinang dan 29123

³ UPT Puskesmas Raya, Jl. Soekarno-Hatta, Singkep Barat, 29875

mawarekaagustiar@gmail.com^{*}; Safra_nezz@yahoo.com; evanmawar5@gmail.com

^{*}Corresponding Author

Informasi artikel

Sejarah artikel:
Received: 18-04-2024
Revised: 13-05-2024
Accepted: 22-05-2024

Kata kunci:

Aktifitas Fisik,
Hipertensi,
Kualitas Hidup,
Lansia.

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia, seseorang individu mengalami perubahan meliputi perubahan fisiologis, psikologis dan status sosial ekonomi. Lansia secara terus-menerus mengalami berbagai perubahan ditandai menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit salah satunya adalah hipertensi yang dapat menyebabkan aktifitas fisik menjadi berkurang. Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan resiko terkena hipertensi. aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia termasuk lansia penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Metode penelitian adalah non eksperimental dengan pendekatan *Cross sectional*. Data dianalisis menggunakan Chi Square. Instrumen yang digunakan Aktivitas Fisik GPAQ WHO dan kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF. Subjek penelitian adalah lansia yang menderita hipertensi Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value 0,003 dimana terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dengan $p < 0.05$. Kesimpulan adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi.

ABSTRACT

Key word:
Elderly,
Hypertension,
Physical Activity,
Quality of Life.

As we age, an individual experiences changes including changes in physiological, psychological and socio-economic status. Elderly people continually experience various changes marked by decreased physical endurance, making them vulnerable to disease attacks, one of which is hypertension, which can cause reduced physical activity. Lack of physical activity increases the risk of developing hypertension. Physical activity can improve the quality of life of elderly people, including elderly people with hypertension. The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and the quality of life of elderly people with hypertension. The research method is non-experimental with a cross-sectional approach. Data were analyzed using Chi Square. Instruments used WHO GPAQ Physical Activity and WHOQOL-BREF quality of life. The research subjects were elderly people with hypertension. The results of the study showed a p-value of 0.003, where there was a relationship between physical activity and the quality of life of elderly people with hypertension with $p < 0.05$. Conclusion: There is a relationship between physical activity and quality of life in elderly people with hypertension

Pendahuluan

Seseorang diaktakan lanjut usia jika telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Kemenkes RI, 2017). Menurut Menurut (Depkes. RI, 2015) berdasarkan batasan usia, lansia dikelompokkan

menjadi tiga keompok yaitu masa lansia awal 46-55 tahun, masa lansia akhir 56-65 tahun, dan lansia lanjut usia 65- sampai atas (Ramadhan, 2014). Menurut hasil data yang diperoleh dari *World Population Prospects* menyatakan bahwa terdapat 901 juta orang berusia di atas 60 tahun ke atas atau

lebih, yang terdiri dari 12% nya dari jumlah populasi didunia. Diperkirakan jumlah orang berusia di atas 60 tahun akan meningkat sekitar 56.901 juta menjadi 1,4 miliar antara tahun 2015 dan 2023, dan jumlah orang lanjut usia diperkirakan akan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050, hal ini bertambah 2 kali lipatnya pada tahun 2015 (Nations, 2015).

Pertambahan jumlah lansia yang pesat dapat menimbulkan masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologi (United Nations, 2015). Bertambahnya usia pada lansia dapat mempengaruhi perubahan pada di dalam diri seorang lansia, adapun perubahan yang terjadi meliputi faktor psikologi, sosial, ekonomi maupun fisiologisnya. Lebih lanjut perubahan tersebut dapat terus terjadi secara terus menerus dan mempengaruhi kesehatan yang dialami oleh lansia maupun dapat menyebabkan kematian.

Azizah & Rahayu, (2016) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang rentan terjadi pada usia lansia dan hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan di Dunia. Lebih lanjut berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 terdapat sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, dapat disimpulkan bahwa terdapat satu dari tiga lansia yang berada di dunia mengalami hipertensi.

Studi Literatur menunjukkan bahwa didapatkan penduduk di Indonesia lebih sedikit melakukan aktifitas fisik sehingga dapat menyebabkan resiko tingginya tekanan darah tinggi. Menurut Anggara, F.H.D., & Prayitno, (2013) seseorang yang tidak aktif dalam melakukan aktifitas fisik lebih cenderung mengalami denyut jantung yang tinggi. Otot jantung yang memompa lebih tinggi berdampak pada besarnya tekanan darah pada arteri sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat.

Aktivitas fisik diyakini erat hubungannya dengan kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi (Supratman et al., 2014). Lebih lanjut setiap gerakan pada tubuh yang dihasilkan oleh otot sangat banyak dalam mengeluarkan energi. Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia beresiko untuk terjadinya penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian (Iswahyuni, 2017). Adapun menurut Santiya Anbarasan, (2015) semakin tinggi lansia melakukan

aktifitas fisik maka semakin baik pula kualitas hidup yang diperoleh pada lansia dimana terdapat senyawa beta-endorfin yang dilepaskan oleh tubuh sehingga mendatangkan rasa bahagia, tenang dan dapat menghilangkan stress. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, banyak manfaat aktifitas fisik adalah dapat meningkatkan kualitas hidup lansia termasuk lansia penderita hipertensi. Namun terdapat pula perbedaan dengan hasil penelitian lainnya tidak sejalan dengan rendahnya kualitas hidup pada lansia di Indonesia yang sangat minim melakukan aktifitas fisik ((Mass, M., Buckwalter, K., Hardy, M., Reimer, T., & Titler, 2011); (Kowalski, 2010; Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Reimer, T. T., Titler, M., & Spech, 2011; Ng, N., Hakimi, M., Byass, P., Wilopo, S., & Wall, 2010) Lebih lanjut dari hasil pembahasan tersebut peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode desain penelitian non eksperimental yaitu jenis penelitian deskriptif korelasi, dengan pendekatan *Cross sectional*, untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Bintan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Rumah Bahagia Bintan. Sample terdiri dari lansia dengan riwayat hipertensi, dapat berkomunikasi secara verbal, dan lansia yang tidak mengalami ketidak nyamanan fisik yang sangat berat, berjumlah 30 orang pengambilan sampel. Uji yang digunakan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan. Instrumen yang digunakan untuk Aktivitas Fisik GPAQ WHO dan untuk kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik responden didapatkan data tergolong berjenis kelamin perempuan (56,7%) dan laki-laki sebanyak (43,3%), ditinjau dari segi usia, untuk lanjut usia (60-69 tahun) 43,3% dan dari segi Pendidikan SD yaitu (60%).

Tabel 1 Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Hidup

Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup				Nilai p
	Kurang		Baik		
	n	%	n	%	
Kurang	12	85,7	2	14,3	0,003
Baik	5	31,3	11	68,8	
Total	17	56,7%	13	43,4%	

Hasil uji statistik yaitu terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dengan hasil p-value 0,003 menunjukkan angka adanya hubungan anatara aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia anantara aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia.

Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas lansia di rumah Bahagia Bintang kurang melakukan aktifitas fisik sebanyak 12 responden. Aktifitas fisik yang dilakukan seperti jalan pagi setiap hari, berkebun, dan kegiatan aktifitas sehari-hari dengan adanya kegiatan aktifitas fisik yang teratur dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dalam mengantarkan nutrisi ke otak.

Melakukan aktifitas fisik jangka pendek seperti kegiatan latihan fisik dapat meningkatkan kinerja fungsi kognitif lansia. Dengan melakukan aktifitas fisik yang teratur dan berkala seperti berjalan kaki meningkatkan fungsi kognitif menjadi lebih baik dan dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dan mengantar nutrisi ke otak.

Pada lansia yang tidak melakukan aktifitas fisik secara teratur, aliran darah ke otak berkurang, dan akan menyebabkan otak kekurangan oksigen (Anggara, F.H.D., & Prayitno, (2013). Selain itu, menurut (Muzamil et al., 2014) Aktifitas fisik juga dapat merangsang pertumbuhan saraf sehingga dapat mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia. Sejalan dengan Kirk-Sanchez & McGough, (2013)aktifitas fisik pada lansia merangsang otak untuk meningkatkan protein di otak yang disebut *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Selain itu menurut Antunes et al., (2016) protein BDNF berperan penting dalam menjaga agar sel saraf tetap bugar dan sehat, Ketika tingkat kadar BDNF rendah makan akan menyebabkan penyakit kepikunan.

Aktifitas fisik mempunyai peranan penting, yang sangat selektif pada orang dewasa dan juga pada lanjut usia, semakin

bertambahnya usia maka semakin rentan terhadap berbagai oenyakit. Aktifitas fisik yang cukup dapat mencegah terjadinya penyakit terutama penyakit tidak menular, dapat menjadikan tubuh lebih baik, sehat, dan mencegah timbulnya depresi hingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Cicilia et al., 2018). Lebih lanjut hasil ini masih sejalan dengan (Theou, O., & Rose, 2016) dengan peningkatan aktifitas fisik berhubungan dengan mengurangi nyeri pada tubuh, menurunkan resiko cedera, dan meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan kualitas hidup.

Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 11 responden dengan kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup yang didapat oleh lansia meliputi adanya tingkat kepuasan dan kesejahteraan karena adanya perubahan kondisi kesehatan dan juga berpengaruh pada pengobatan. Kesejahteraan hidup yang mempengaruhi kualitas hidup lansia meliputi beberapa faktor baik itu emosi, fisik, faktor kognitif, pekerjaan, maupun faktor sosial. Kajian tentang kualitas hidup yang meliputi ranah fisik yaitu kenyamanan, energi, kelelahan dan juga istirahat, lebih lanjut kaitannya dengan psikososial yaitu perasaan yang dialami oleh lansia baik perasaan positif maupun negative, citra tubuh, harga diri dan juga penampilan diri dari seorang lansia. Tingkat independent juga menjadi bagian dalam meningkatkan kualitas hidup, adanya ketergantungan pada obat dan kemampuan dalam bekerja. Hubungan sosial juga berperan penting dalam kualitas hidup termasuk hubungan pribadi, social maupun adanya aktifitas seksual. Dan yang terakhir kaitannya dengan spiritual.

Terjadinya penurunan pada kualitas hidup dialami oleh beberapa orang dibatasi oleh faktor kesehatan fisik, termasuk penyakit yang dimiliki oleh lansia. Hipertensi menjadi salah satu dari yang dapat menyebabkan penurunan pada kualitas hidup lansia. Penyakit

kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi dapat menyebabkan munculnya masalah pada kualitas hidup lanjut usia, lebih lanjut kualitas hidup para lanjut usia akan mengalami gangguan dan terdapat peningkatan pada angka harapan hidup lansia juga akan menjadi menurun. Penderita hipertensi memiliki kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan dengan individu yang memiliki tekanan darah normal. Hal tersebut dipengaruhi oleh tekanan darah dan tingkat kesadaran seseorang tersebut.

Simpulan

Hasil analisis pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian/artikel, baik dalam bentuk support dana, perizinan, konsultan maupun tim yang berperan dalam membantu pengambilan data.

Referensi

- Anggara, F.H.D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1)
- Antunes et al., (2016) Hesperidin reverses cognitive and depressive disturbances induced by olfactory bulbectomy in mice by modulating hippocampal neurotrophins and cytokine levels and acetylcholinesterase activity. *European Journal of Pharmacology*, 789, 411-420.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat *Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia*, 07(02), 40-58. Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Cicilia et al., (2018) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *Jurnal Kesma* (2018) 7(5) 1-6
- Departemen Kesehatan RI. (2015), Profil kesehatan Indonesia 2015. Jakarta Departemen Kesehatan RI;2016
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (professional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>.
- Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2013). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current perspectives. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 51-62. <https://doi.org/10.2147/CIA.S39506>
- Kementerian Kesehatan. RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta: kementerian Kesehatan Ri.
- Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu. Terjemahan oleh Rani S Ekawati. 2007.*
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Reimer, T. T., Titler, M., & Spech, P. J. (2011). *Asuhan keperawatan geriatrik.*
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 202-205. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.87>
- Nations United, (2015). World Population Prospect: The 2015 revision
- Ng, N., Hakimi, M., Byass, P., Wilopo, S., & Wall, S. (2010). Health and quality of life among older rural people in Purworejo District, Indonesia. *Global Health Action*. *Global Health Action*, 3.
- Santiya Anbarasan, S. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *Intisari Sains Medis*, 4(1), 113-124. <https://doi.org/10.15562/ism.v4i1.57>
- Supratman, S., Kido, T., Tsukasaki, K., Omote, S., Okamoto, R., Sakakibara, C., Kyota, K., & Ichimori, A. (2014). Physical activity and quality of life among community-dwelling older people in Indonesia: an intervention study. *Journal of the Tsuruma Health Science Society Kanazawa University*, 38(1), 57-66.
- Theou, O., & Rose. (2016). Physical Activity for Successful Aging. *Brocklehurst's*

Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. Elsevier Publishing Co.