

AKTIVITAS FISIK LANSIA HIPERTENSI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Eka Diah Kartiningrum¹, Umi Habibatul Ikrimah², Ika Suhartanti³

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

^{2,3}Program Studi S1 Keperawatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that often occurs in the elderly, but one of the most dominant factors influencing the occurrence of hypertension in the elderly is physical activity. The purpose of this study was to determine physical activity in elderly hypertensives during the Covid-19 Pandemic at the Elderly Posyandu, Gayaman Village, Mojokerto Regency. This type of research is quantitative research using observational methods with a cross sectional approach. The population in this study were all hypertensive elderly who were recorded at the elderly Posyandu in Gayaman Village, Mojokerto Regency, as many as 65 hypertensive elderly, the sample used was 37 people who were selected using Simple Random Sampling. Data was collected using a questionnaire through observation and interviews, then the data was analyzed using the Spearman Rank Correlation test. The results showed that most of the respondents had high physical activity as many as 26 respondents (70.3%). The heavier the physical activity, the normal the blood pressure. Lack of physical activity can increase blood pressure. Therefore it is hoped that the Gayaman Village Elderly Posyandu will carry out health promotion efforts to prevent hypertension which can be carried out independently by health cadres

Keywords: physical activity, hypertension, elderly

A. PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyakit *kardiovaskular* yang paling banyak dialami oleh masyarakat dengan jumlah kasus yang terus meningkat terutama pada lansia (Ningsih, 2019). Hipertensi pada lansia memiliki risiko tinggi terserang stroke, kerusakan ginjal, serangan jantung, gagal jantung, dan masih banyak lagi masalah kesehatan lainnya.. Mengingat berbagai risiko tinggi yang timbul akibat hipertensi pada lansia, sebaiknya hipertensi dapat dicegah salah satunya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur seperti berolahraga, jalan kaki, bersepeda, dan lain sebagainya. Namun seiring dengan kondisi pandemi Covid-19 saat ini lansia cenderung mengurangi kegiatan atau aktivitas fisiknya dikarenakan adanya pembatasan kegiatan yang diberlakukan oleh pemerintah yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM)

kondisi tersebut menjadi penghambat lansia dalam melakukan aktivitas fisik selainitu juga ada rasa takut tertular virus Covid-19 (Yuliana, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Januari 2021 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto pada 10 orang lansia melalui pengukuran tekanan darah dan wawancara terdapat 6 dari 10 orang lansia yang mengalami hipertensi diketahui karena kurangnya melakukan aktivitas fisik pada masa pandemi Covid-19. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan, karena orang yang kurang melakukan aktivitas fisik pengontrolan nafsu makannya bertambah yang akhirnya berat badannya naik dan menyebabkan kegemukan, jika berat badan seseorang bertambah maka volume darah akan bertambah pula sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah, beban semakin besar maka semakin berat kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga tekanan perifer dan curah jantung akan meningkat kemudian menimbulkan hipertensi (Hasanudin, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Aktivitas fisik pada lansia yang menderita hipertensi.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* hanya mengobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variable subjek pada saat penelitian (Notoatmojo, 2017). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas fisik lansia yang hipertensi pada masa pandemic Covid-19 di Posyandu lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto dimulai pada bulan Februari sampai bulan Juli 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi yang terdata di Posyandu lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto sebanyak 65 lansia hipertensi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah Probability Sampling dengan metode Simple Random Sampling dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh 37 responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dengan kuesioner, observasi, dan

data sekunder. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner *IPAQ-SF* dan pengukuran tekanan darah menggunakan *Spigmomanometer aneroid* dan *Stetoskop one mad*. Data yang telah didapatkan kemudian diolah melalui proses *editing, coding, scoring, tabulating*. Kemudian data diinput dalam *software* komputer untuk proses pengujian statistik dengan menggunakan Uji Chi Square.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	60-74 tahun	31	83,8
2.	75-90 tahun	6	16,2
3.	> 90 tahun	0	0
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun yakni sebanyak 83,8 % atau termasuk dalam kategori kelompok usia lanjut (*elderly*) dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori usia sangat tua (*very old*).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-Laki	10	27,0
2.	Perempuan	27	73,0
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 27 orang (73%).

3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Tingkat pendidikan	Jumlah	Persentase
1.	Tidak tamat SD	2	5,4
2.	SD	5	13,5
3.	SMP	3	8,1
4.	SMA	14	37,8
5.	PT	13	35,1
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar berpendidikan SMA yakni 14 orang (37,8%).

4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1.	Bekerja	20	54,1
2.	Tidak Bekerja	17	45,9
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani dan pekerja industri rumah tangga.

5. Karakteristik responden berdasarkan IMT

Tabel 5 Distribusi frekuensi berdasarkan IMT responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	IMT	Jumlah	Persentase
1.	Obesitas	0	0
2.	Tidak Obesitas	37	100
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa seluruh responden tidak mengalami obesitas.

6. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan merokok

Tabel 6 Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan merokok responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Kebiasaan merokok	Jumlah	Persentase
1.	Merokok	8	21,6
2.	Tidak Merokok	29	78,4
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar responden tidak merokok yaitu sebesar 29 orang (78,4%) dan hanya sebagian kecil masih merokok.

7. Karakteristik responden berdasarkan penyakit penyerta

Tabel 7 Distribusi frekuensi berdasarkan penyakit penyerta responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Penyakit penyerta	Jumlah	Persentase
1.	Ada	12	32,4
2.	Tidak ada	25	67,6
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa lebih dari 50% lansia memiliki penyakit penyerta seperti penyakit jantung, ginjal dan beberapa penyakit penyerta lainnya.

8. Karakteristik responden berdasarkan pengobatan hipertensi

Tabel 8 Distribusi frekuensi berdasarkan pengobatan hipertensi responden di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Pengobatan hipertensi	Jumlah	Persentase
1.	Pengobatan	8	21,6
2.	Tidak pengobatan	29	78,4
Total		37	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan aktivitas pengobatan selama masa pandemi Covid 19 di Indonesia, dan hanya sebagian kecil yang tetap melanjutkan pengobatan.

9. Karakteristik responden berdasarkan kreativitas fisik

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden Di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto Tahun 2022

No	Aktivitas fisik	Jumlah	Persentase
1.	Ringan	5	13,5
2.	Sedang	6	16,2
3.	Berat	26	70,3
Total		37	100

Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebagian besar lansia di Desa Gayaman mempunyai aktivitas fisik terkategori berat yaitu 26 orang (70,3%) dan hanya sebagian kecil memiliki aktivitas fisik yang ringan.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 37 responden mempunyai aktivitas fisik ringan sebanyak 3 responden dengan persentase (8,1%), sedangkan aktivitas sedang sebanyak 6 responden dengan persentase (16,2%), dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 28 responden dengan persentase (75,7%).

Menurut Ika (2019) aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi dalam setiap gerakannya, termasuk aktivitas saat seseorang bekerja, bergerak, olahraga, dan termasuk kegiatan di rumah. Bagi orang lansia aktivitas fisik akan berperan untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan. Selain itu, melakukan olahraga atau senam dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dalam tubuh dan pembentukan energi dan meningkatkan denyut jantung.

Aktivitas fisik dapat dilakukan secara terencana, terstruktur, berkelanjutan serta untuk tujuan mempertahankan atau memperbaiki kebugaran jasmani dan rohani. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas ringan misal berjalan kaki, atau melakukan pekerjaan rumah memiliki manfaat mempertahankan kesehatan. Sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat dapat bermanfaat untuk membuat seseorang meningkatkan kebugaran dan juga kesehatan (WHO, 2020).

Menurut (CDC, 2020) melakukan aktivitas fisik memiliki banyak manfaat yaitu yaitu dari hal fisik dan psikologis. Manfaat secara fisik dengan melakukan aktivitas secara rutin dapat menurunkan beberapa risiko penyakit, yaitu seperti penyakit hipertensi, jantung coroner, diabetes, dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 28 responden dengan persentase (75,7%). Melakukan aktivitas fisik secara rutin bermanfaat untuk membuat seseorang meningkatkan kebugaran dan juga kesehatan.

Aktivitas fisik mayoritas lansia desa dikategorikan berat. Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung, dan frekuensi nafas meningkat. Aktivitas fisik yang berat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat napas lebih keras dari biasanya. Aktivitas fisik berat yang meliputi senam lansia, goes, joring. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik berat adalah >7 Kkal/menit. Mayoritas responden merupakan petani dan buruh tani. Meskipun usia lanjut penduduk desa selalu aktif bertani baik sebagai pemilik maupun

sebagai buruh tani. Aktivitas bertani yang meliputi aktivitas membajak sawah, menanam, memupuk hingga memanen termasuk aktivitas pada tingkat berat.

Diet dan Aktivitas fisik memiliki peran penting, mengelola berat badan dalam mengelola berat badan, ketika seseorang melakukan aktivitas makanan dan minuman memiliki banyak kalori dan dibakar dijadikan energi, namun ketika seseorang hanya diam saja makanan tersebut akan disimpan didalam tubuh sebagai lemak. Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit seperti penyakit jantung, penyakit kardiovaskuler, dan beberapa penyakit kanker seperti kanker payudara, kanker ginjal, kanker usus, dan kanker lainnya.

Kader posyandu diharapkan kader posyandu lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto dapat melakukan upaya promosi kesehatan dan penyuluhan tentang faktor risiko serta pencegahan hipertensi melalui kerjasama dengan institusi pendidikan kesehatan, sehingga tekanan darah pada lansia dan aktivitas fisik yang dijalankan dapat terkontrol dengan baik. Bagi responden dengan aktivitas fisik rendah hendaknya dapat didukung oleh pihak keluarga atau pihak keluarga dapat meningkatkan dukungan keluarga pada lansia untuk membantu aktivitas fisik yang dapat dilakukan melalui pendampingan olahraga, pendampingan saat kontrol, dan melatih lansia untuk melakukan aktivitas fisik ringan.

E. PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik berat pada masa Pandemi Covid -19 di Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto hal ini disebabkan karena aktivitas mayoritas penduduk desa adalah bertani. Diharapkan Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto dapat melakukan upaya promosi kesehatan dan penyuluhan tentang faktor risiko hipertensi dan pola aktivitas fisik yang bisa dilakukan secara mandiri oleh kader kesehatan melalui kerjasama dengan institusi pendidikan kesehatan, sehingga tekanan darah pada lansia dan aktivitas fisik yang dijalankan dapat terkontrol dengan baik dan lansia semakin produktif untuk menurunkan tingkat ketergantungan lansia pada keluarga.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1-4.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH: Literature Review.
- Muhammadun (2018). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Sektor Informal di Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/2689/>
- Kemendes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020. In *Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID 19*. Jakarta: Kemendes RI .Kementrian Kesehatan Republik Indonesia . (2020). *Hindari Lansia Dari Covid 19*. Jakarta: <http://www.padk.kemkes.go.id/>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Jakarta. Callow, D. D., Arnold Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Jordan, M., Pena , G.,
- Aryatiningrum B. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public HealthPerspect J*. 2016;1(1).