

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis

The Relationship Of Physical Activity With The Degree Of Hypertension In The Elderly In The Working Area Of The Cipaku Health Center, Ciamis District

Intan Niki Widyanisya¹, Irpan Ali Rahman², Dedi Supriadi³, Endrian MJW³, Diny Nur Fauziah⁴

1, 2, 3, 4 STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis
Corresponding author : iniki6910@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Gaya hidup yang bisa menyebabkan hipertensi meliputi merokok, pola makan, kebiasaan tidur dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting, terutama bagi orang lanjut usia. Dengan beraktivitas fisik, lansia dapat menjaga dan bahkan meningkatkan kondisi kesehatannya. Namun, karena keterbatasan fisik yang muncul seiring bertambahnya usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis, lansia perlu melakukan beberapa penyesuaian dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis. Menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang diambil berjumlah 99 orang dengan teknik proporsional random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia frekuensi tertinggi pada kategori aktivitas kurang sebanyak 53 orang (58,9%), derajat hipertensi pada lansia frekuensi tertinggi pada kategori hipertensi tingkat I sebanyak 50 orang (55,6%), dan terdapat hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia, karena nilai signifikansi atau sig (2-tailed) antara variabel aktivitas fisik dan kejadian hipertensi adalah $0,000 < 0,05$. Diharapkan hal ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan memperbaiki pola hidup dan melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah peningkatan kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Hipertensi, Lansia

Abstract

Hypertension is a condition where blood pressure increases beyond normal limits. Lifestyles that can cause hypertension include smoking, diet, sleeping habits and physical activity. Physical activity has a very important role, especially for elderly people. With physical activity, elderly people can maintain and even improve their health condition. However, due to physical limitations that arise with age as well as changes and decline in physiological function, elderly people need to make several adjustments in carrying out daily physical activities. This study aims to determine the relationship between physical activity and hypertension levels in the elderly in the Cipaku Health Center area, Ciamis Regency. Using analytical descriptive methods with a cross sectional approach. The sample taken was 99 people using proportional random sampling technique. The results of the study showed that the highest frequency of physical activity in the elderly was in the category of less activity, 53 people (58.9%), the degree of hypertension in the elderly, the highest frequency in the hypertension category level I was 50 people (55.6%), and there was a significant relationship with activity. physical condition with the degree of hypertension in the elderly, because the significance value or sig (2-tailed) between the physical activity variable and the incidence of hypertension is $0.000 < 0.05$. It is hoped that this can be applied in everyday life, by improving lifestyle and doing sufficient physical activity to prevent an increase in the incidence of hypertension

Keywords : Physical Activity, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Perkembangan dalam bidang kesehatan, peningkatan kondisi sosial ekonomi masyarakat, dan peningkatan pengetahuan publik yang berkontribusi pada kesejahteraan

rakyat akan meningkatkan angka harapan hidup, yang mengakibatkan jumlah lansia bertambah setiap tahunnya. Penuaan merupakan proses yang berlangsung seumur hidup, dimulai sejak awal kehidupan, bukan dari suatu titik tertentu. Menjadi tua merupakan bagian dari proses alami, di mana setiap individu akan melalui tiga fase kehidupan, yaitu masa kanak-kanak, dewasa, dan usia lanjut (Mawaddah & Wijayanto, 2020).

Pada tahun 2019 Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan tentang Penuaan Populasi Dunia, jumlah total lansia mencapai 705 juta atau 9,18% dari populasi global. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah sampai menyentuh angka 2 miliar lansia pada tahun 2050 (United Nations, 2019). Badan Pusat Statistik tahun 2022 menyatakan prevalensi lansia di Indonesia terus bertambah selama sepuluh tahun terakhir, di mana pada tahun 2012 sebanyak 7,57% naik menjadi 10,48% pada tahun 2022. Jumlah ini diproyeksikan secara kontinyu meningkat hingga 19,9 persen pada tahun 2045 (BKKBN RI, 2020).

Berbagai masalah kesehatan akan muncul seiring dengan jumlah lansia yang terus meningkat. Proses penuaan menyebabkan sel-sel tubuh mengalami penurunan fungsi yang dapat mengakibatkan kemunduran organ dan fisik serta berkembangnya penyakit degeneratif. Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah hipertensi. Pada tahun 2018, hipertensi bahkan menjadi penyakit yang paling banyak diderita di antara 10 penyakit yang paling sering dialami oleh lansia (Kemenkes RI, 2018).

Penyebab sebagian besar kematian di dunia adalah hipertensi yakni adanya gangguan pada kardiovaskular. WHO mengungkapkan tekanan darah normal ialah $\leq 130/85$ mmHg, sedangkan tekanan yang dianggap termasuk pada hipertensi ialah $\geq 140/90$ mmHg (batasan ini khusus untuk lansia). Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala sehingga penyakit ini dikenal sebagai the silent killer. Lebih dari 1 juta orang di Belanda mengalami hipertensi, namun yang mengejutkan, lebih dari separuhnya tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2020).

Pada tahun 2020 persentase hipertensi pada lansia di dunia adalah 26,4%. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 mengemukakan bahwa prevalensi hipertensi lansia adalah 12,2% pada pria dan 15,5% pada wanita. Persentase hipertensi dengan usia di atas 18 tahun di Indonesia menyentuh angka 31,7%. Di mana 66% di antaranya menyebabkan penyakit kardiovaskular, menurut data 60% lansia dengan hipertensi mengalami stroke (Kemenkes RI, 2020). Dibandingkan dengan penyakit lain di Jawa Barat, hipertensi pada lansia masih tergolong tinggi. Pada tahun 2020, persentase hipertensi menyentuh angka 31,7%, sedangkan stroke 8,3%, tumor 4,3%, penyakit jantung 7,2%, diabetes mellitus 5,7%, penyakit sendi 30,3%, dan asma 3,5% (Dinkes Jabar, 2020).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis bahwa menyatakan bahwa kejadian hipertensi periode bulan Januari sampai dengan Oktober tahun 2023 sebanyak 87.314 orang. Menurut temuan data sekunder, angka kejadian hipertensi terbesar terdapat di Puskesmas Cipaku dengan jumlah penderita yaitu 9.139 orang, dibandingkan dengan Puskesmas Rajadesa sebanyak 8.339 orang, Puskesmas Rancah sebanyak 6.563 orang, Puskesmas Sukamantri sebanyak 4.889 orang, dan Puskesmas Baregbeg sebanyak 3.543 orang.

Untuk mencegah atau memperlambat perkembangan hipertensi, penting untuk memperhatikan faktor perilaku yang tidak sehat serta lingkungan yang tidak mendukung. Faktor risiko yang sudah ada juga harus dikelola dengan baik agar tidak berkembang menjadi penyakit kardiovaskular yang bisa berakibat fatal (Dinkes Kabupaten Ciamis, 2023). Penderita hipertensi seharusnya tetap beraktivitas fisik untuk menyesuaikan

tekanan darah. Selain itu aktivitas fisik juga bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mempengaruhi perkembangan spiritualnya. Pengaruh ini dapat meningkatkan efektivitas kerja organ tubuh, termasuk peredaran darah, pernapasan, dan pencernaan, sehingga berjalan dengan teratur. Seperti yang terkandung dalam surat Al-Anfal ayat 60 yang artinya:

“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan)”.

Kesulitan dalam mengontrol tekanan darah salah satunya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Maka dari itu, baik terapi farmakologis dan nonfarmakologis mesti dijalani oleh pasien dengan hipertensi. Aktivitas fisik termasuk dalam terapi nonfarmakologis untuk hipertensi. Melakukan olahraga teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, dan kegiatan fisik lainnya dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil (Maharani & Syafrandi, 2018). *American College of Sport Medicine (ACSM) and American Heart Association (AHA)* menyarankan untuk orang dewasa atau lansia untuk beraktivitas fisik minimal selama 30-60 menit beberapa kali seminggu dengan intensitas sedang. Menurut Mulyati (2016) dalam penelitiannya terdapat korelasi antara aktivitas fisik dan hipertensi. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa responden dengan aktivitas ringan (64,4%) mengalami hipertensi, sedangkan seluruh responden (100%) dengan aktivitas fisik sedang tidak mengalami hipertensi.

Peran aktivitas fisik sangat penting bagi kehidupan terutama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, aktivitas ini juga membantu agar kualitas hidup tetap stabil sehingga tubuh selalu sehat dan bugar setiap harinya (Lestari & Saraswati, 2019). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan risiko hipertensi karena dapat memicu kenaikan berat badan. Di samping itu, sebagian besar orang yang jarang berolahraga memiliki denyut nadi lebih cepat, sehingga jantung harus bekerja lebih keras setiap kontraksi. Semakin sering dan kuat jantung memompa, semakin besar pula tekanan yang diberikan pada arteri. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik ini dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti stroke, gangguan fungsi ginjal, penyakit jantung koroner, dan lainnya (Makawekes dkk., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Nurman. & Annisa (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, yang mana 31 dari 38 lansia yang beraktivitas fisik ringan (60,8%) memiliki tekanan darah yang tidak dalam kondisi normal. Sebaliknya, dari 35 responden yang beraktivitas fisik sedang, 20 lansia (58,8%) lainnya menunjukkan tekanan darah dalam rentang normal. Di lain pihak, dari 12 lansia yang beraktivitas fisik berat, 7 (20,6%) di antaranya juga mengalami tekanan darah yang tidak normal. Hal tersebut juga terjadi pada hasil penelitian Iswahyuni (2017) ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik berkaitan dengan kejadian hipertensi. Semakin meningkat frekuensi aktivitas fisik seseorang, semakin stabil tekanan darahnya, sementara semakin menurun frekuensi aktivitas fisiknya, semakin tinggi kemungkinan tekanan darahnya akan meningkat.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 Desember 2023 terhadap 10 lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis, menggunakan metode wawancara, mendapatkan hasil dari total sepuluh orang partisipan, enam di

antaranya perempuan dan empat di antaranya laki-laki. Penderita derajat hipertensi tingkat 1 sebanyak 4 orang (1 laki-laki dan 3 perempuan) melakukan aktivitas fisik ringan, sementara 6 orang lainnya terdapat tiga laki-laki dan tiga perempuan yang mengalami derajat hipertensi tingkat 2 melakukan aktivitas fisik berat.

Menurut keterangan, belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, sehingga belum diketahui hubungan kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis" sebagai informasi dan tambahan literatur mengenai tema semisal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan lintas sektoral (*cross sectional*). Pengumpulan data untuk variabel dependen dilakukan bersamaan dengan variabel independen berdasarkan kondisi pada saat penelitian. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel kontingensi.

Populasi yang diteliti merupakan semua lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis, dengan jumlah total 933 orang. Proses pengambilan sampel menggunakan metode proporsional random sampling, di mana sebagian dari populasi dipilih secara acak untuk mewakili keseluruhan target penelitian, dengan jumlah responden sebanyak 90 orang.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner untuk aktivitas fisik lansia dan tensi meter untuk mengukur tekanan darah pada lansia. *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) digunakan sebagai kuesioner aktivitas lansia. PASE terdiri dari tiga kategori aktivitas, yaitu: aktivitas waktu luang dengan 6 kuesioner, aktivitas rumah tangga dengan 5 kuesioner, dan aktivitas terkait pekerjaan dengan 1 kuesioner.

Untuk derajat hipertensi, instrumen menggunakan lembar observasi dengan alat ukur sphygmomanometer dilakukan uji kalibrasi untuk mengetahui keakuratan alat yang digunakan atau menjaga instrument ukur agar tetap sesuai dengan spesifikasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Analisa Univariat

1) Gambaran Aktivitas Fisik Lansia

Tabel 1. 1
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas
Cipaku

| No | Kategori | F | % |
|---------------|------------------|-----------|------------|
| 1. | Aktivitas Baik | 22 | 24,4 |
| 2. | Aktivitas Sedang | 15 | 16,7 |
| 3. | Aktivitas Kurang | 53 | 58,9 |
| Jumlah | | 90 | 100 |

Tabel 1.1 menunjukkan mayoritas usia responden berada di kategori madya (46-55 tahun) dengan presentase 37%, responden dengan jenis kelamin perempuan terbanyak dengan presentase 77%, dengan mayoritas

jenjang pendidikan responden yaitu lulusan sekolah dasar dengan presentase 43%.

2) Derajat Hipertensi Pada Lansia

Tabel 1. 2
Distribusi Frekuensi Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas
Cipaku

| No | Kategori | F | % |
|---------------|-----------------------|-----------|------------|
| 1. | Pra hipertensi | 30 | 33,3 |
| 2. | Hipertensi Tingkat I | 50 | 55,6 |
| 3. | Hipertensi Tingkat II | 10 | 11,1 |
| Jumlah | | 90 | 100 |

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis, paling tinggi terjadi pada derajat hipertensi tingkat I, mencakup 50 orang (55,6%), sementara paling rendah terjadi pada derajat hipertensi tingkat II, mencakup 10 orang (11,1%).

b. Analisa Bivariat

Tabel 1.3
Distribusi Frekuensi Hubungan Aktivitas fisik dengan Derajat Hipertensi Pada
Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku

| No | Aktivitas Fisik | Derajat Hipertensi | | | | | | Total | p-value | |
|---------------|-----------------|--------------------|-------------|----------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------|------------|-------|
| | | Pra hipertensi | | Hipertensi Tingkat I | | Hipertensi Tingkat II | | | | |
| | | F | % | F | % | F | % | | | |
| 1 | Baik | 20 | 90,9 | 2 | 9,1 | 0 | 2 | 22 | 24,4 | 0,000 |
| 2 | Sedang | 4 | 26,7 | 10 | 66,7 | 1 | 6,7 | 15 | 16,7 | |
| 3 | Kurang | 6 | 11,3 | 38 | 71,7 | 9 | 17 | 53 | 58,9 | |
| Jumlah | | 30 | 33,3 | 50 | 55,6 | 10 | 11,1 | 100 | 100 | |

Tabel 1.3 diatas menunjukkan bahwa dari 22 orang lansia dengan aktivitas baik sebagian besar reponden sebanyak 20 orang (90,9%) memiliki derajat hipertensi pra hipertensi, dari 15 orang lansia dengan aktivitas fisik sedang sebagian besar memiliki derajat hipertensi tingkat I sebanyak 10 orang (66,7%) dan dari 53 orang lansia dengan aktivitas fisik kurang mayoritas memiliki derajat hipertensi tingkat I sebanyak 38 orang (71,7%) .

Berdasarkan analisis data, ditemukan nilai p sebesar 0,000 yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku. Kesimpulan ini didasarkan pada nilai signifikansi α yang lebih besar daripada nilai p ($0,05 > 0,000$).

Tabel 1. 4
Korelasi Antara Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku

| | | Aktivitas Fisik | Derajat Hipertensi |
|----------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| Spearman's rho | Aktivitas Fisik | Correlation Coefficient | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .626** |
| | | N | 90 |
| | Derajat Hipertensi | Correlation Coefficient | .626** |
| | | Sig. (2-tailed) | 1.000 |
| | | N | 90 |

**Correlation is significant at the 0.01 (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,626 dengan nilai signifikansi yang sangat rendah, yaitu 0,000, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ pada tingkat kepercayaan 95%. Adapun tingkat kriteria pengujian:

- 1) Jika nilai $\text{sig} < \alpha$, H_0 ditolak dan H_1 diterima
- 2) Jika nilai $\text{sig} > \alpha$, H_0 diterima dan H_1 ditolak

Berdasarkan hasil uji, ditemukan nilai signifikansi sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$, sehingga hipotesis kerja H_1 diterima. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku. Nilai korelasi antara kedua variabel adalah 0,626, yang termasuk dalam kategori korelasi yang kuat (0,60-0,80).

2. Pembahasan

a. Analisa Univariat

1) Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku

Berdasarkan aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis diketahui frekuensi tertinggi pada kategori kurang sebanyak 53 orang (58,9%). Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Menurut Fatmah & Astikawati (2018) keterbatasan aktivitas fisik terjadi akibat penuaan dan perubahan serta penurunan fungsi fisiologi tubuh, maka aktivitas fisik sehari-hari lansia membutuhkan penyesuaian. Menurut penuturan langsung lansia yang beraktivitas fisik rendah jarang melakukan olahraga. latihan kekuatan pekerjaan yang dilakukan hanya mencuci piring dan menyetrika serta hanya membersihkan rumput di halaman.

Sejalan dengan penelitian Wijayanty (2020) Sebanyak 24 responden (lansia) menunjukkan tingkat aktivitas fisik ringan, yang mencakup 54,5% dari total responden. Temuan ini diperkuat oleh studi Gunawan (2020) tentang aktivitas fisik pada populasi lansia di mana 40 responden tergolong aktif dan 42 responden tidak aktif.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia memiliki Aktivitas fisik yang bersifat ringan disebabkan oleh penurunan kemampuan otot dan ketahanan tubuh seiring dengan proses

penuaan, sehingga lansia hanya melakukan cuci piring dan menyetrika serta membersihkan rumput di halaman rumah karena aktivitas tersebut hanya membutuhkan sedikit energi dan umumnya tidak berdampak pada erubahan dalam fungsi pernapasan atau ketahanan tubuh.

2) Gambaran Derajat Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku

Hasil penelitian menunjukkan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku mayoritas berada pada kategori hipertensi tingkat I 50 responden (55,6%). Ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, Kabupaten Ciamis, masih tinggi dan menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pencegahan dan penanganan terkait hipertensi, seperti mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah kemungkinan komplikasi lebih lanjut. Sebagaimana dinyatakan oleh Garnadi (2018) bahwa seiring bertambahnya usia seseorang risiko hipertensi juga semakin meningkat, meningkat, terutama pada pria >45 tahun dan wanita >55 tahun.

Studi oleh Hartini (2020) menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi lebih tinggi secara signifikan (76%) dibandingkan dengan nonhipertensi (24%). Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hafiz (2018) di mana sebagian besar lansia mengalami hipertensi (69%) dibandingkan dengan yang tidak (37%). Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa prevalensi kejadian hipertensi pada lansia tetap tinggi, perubahan fungsional dan struktural pada sistem vaskular perifer adalah fenomena yang sering terjadi pada orang lanjut usia.

b. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisa bivariat, 22 orang lansia dengan aktivitas baik sebagian besar reponden sebanyak 20 orang (90,9%) memiliki derajat hipertensi pra hipertensi, dari 15 orang lansia dengan aktivitas fisik sedang sebagian besar memiliki derajat hipertensi tingkat I sebanyak 10 orang (66,7%) dan dari 53 lansia yang kurang dalam aktivitas fisik mayoritas memiliki derajat hipertensi tingkat I sebanyak 38 orang (71,7%). Analisis data menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Hasil ini mengindikasikan Terdapat korelasi antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, dengan nilai α yang lebih tinggi daripada nilai signifikansi yakni ($0,05 > 0,000$).

Nilai koefisien korelasi antara aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada orang tua adalah 0,626**, menurut hasil uji korelasi Spearman rank yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat. Penemuan ini mendukung pandangan bahwa hipertensi dapat meningkat akibat kurangnya aktivitas, karena menyebabkan tidak terlatihnya jantung, kekakuan pembuluh darah, gangguan sirkulasi darah, dan berpotensi menyebabkan obesitas. Faktor tersebut merupakan penyebab utama hipertensi.

Menurut Aripin (2020) aktivitas fisik mempengaruhi timbulnya hipertensi. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Rina (2020) yang menunjukkan bahwa antara aktivitas fisik dan hipertensi tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Dengan demikian, sebagaimana tercantum dalam analisis yang telah

disajikan, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam terjadinya hipertensi pada lanjut usia, di mana hipertensi akan meningkat jika aktivitas fisik kurang.

KESIMPULAN

Berikut adalah kesimpulan penelitian yang dapat diambil:

1. Aktivitas fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis frekuensi tertinggi terdapat pada kategori aktivitas kurang sebanyak 53 orang (58,9%).
2. Derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis didominasi pada kategori hipertensi tingkat I dengan jumlah 50 orang (55,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku, di mana nilai $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) dengan kategori korelasi kuat (nilai koefisien korelasi 0,626).

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN RI. (2020). *Strategic Plan BKKBN 2020-2024 (Pertama)*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. <https://citc.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2020/12/STRATEGIC-PLAN-BKKBN-2020-2024-1.pdf>
- Dinkes Jabar, (2020). *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Barat 2014*, www.dinkesjabar.go.id, [diakses pada tanggal 01 Desember 2023]
- Dinkes Kabupaten Ciamis, (2023) *Rekapitulasi kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis*.
- Fatmah, & Astikawati, R. (2018). *Gizi Usia Lanjut-Kesehatan dan Kebersihan*. Erlangga.
- Garnadi, Y. (2018). *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi (Pertama)*. Agromedia Pustaka.
- 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>
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://perpustakaan.kemkes.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=4006>
- Kemendes RI. (2020). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20150527/3312383/pelayanan-dan-peningkatan-kesehatan-usia-lanjut/>
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2019). Gambaran Aktifitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 35–39. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.117>
- Maharani, R., & Syafrandi, D. P. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(5 SE-Articles), 165–171. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol3.Iss5.122>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di

-
- RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40. <https://doi.org/10.55316/hm.v12i1.491>
- Muhammad Nurman., & Annisa, Suardi. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners*, 2(9), 71–78.
- United Nations. (2019). World Population Ageing 2019. Dalam *World Population Ageing 2019: Vol. Highlights*. <http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/65executivesummaryspanish.pdf>
http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6