

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seseorang dikategorikan lanjut usia (lansia) jika telah memasuki usia diatas 60 tahun (Noor et al., 2023). Lansia sangat beresiko terserang berbagai macam penyakit, salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah sistolik (TDS) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah lendidika (TTD) lebih dari 90 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi memengaruhi lebih dari 75% orang yang berusia di atas 70 tahun dan termasuk dalam penyakit yang tidak dapat disembuhkan (Masoli et al., 2022).

Penyebab kematian ketiga terbanyak adalah penyakit hipertensi (Solomon et al., 2023). Secara global menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan pada tahun 2025 akan ada peningkatan kejadian hipertensi yaitu sebesar 1,5 milyar dan 9,5 juta meninggal akibat komplikasi hipertensi (Irawan et al., 2020). Pada tahun 2019, lebih dari 1 miliar orang dengan hipertensi tinggal di wilayah berpendapatan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (Zhou et al., 2021). Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi pada kelompok wanita, yaitu sebesar 36,85% dibandingkan dengan pria, yaitu 31,34% (Hikmah et al., 2023).

Data Riskesdas tahun 2018, hipertensi di Indonesia banyak terjadi pada kelompok umur 75 tahun atau lebih dengan presentasi 69,5% dan angka hipertensi tertinggi terjadi pada seorang yang kurang melakukan aktivitas fisik, yaitu sebesar 39,7%. Pravelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada orang dengan usia diatas 18 tahun yaitu tertinggi di provinsi Sulawesi Utara sebesar 13,2% dan terendah di provinsi Papua sebesar 4,4% (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah pendidikan di Indonesia.

Di wilayah DKI Jakarta, hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, peningkatan hipertensi terjadi pada kelompok usia 45 tahun ke atas, dengan prevalensi sebesar 31,9% dibandingkan pada kelompok usia 35 tahun sebesar 21,2%. Angka hipertensi di Jakarta Pusat masih sangat tinggi yaitu 20,0% (Kartika & Purwaningsih, 2020).

Tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik akan menyebabkan kematian (Hayes et al., 2022). Terdapat faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, gaya hidup, obesitas, konsumsi alkohol, merokok, kebiasaan makan yang tidak sehat dan stress. Beberapa faktor tersebut terdapat salah satu faktor yang dalam terjadinya hipertensi, yaitu kurangnya melakukan aktivitas fisik (Hikmah et al., 2023). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2022). Data Riskesdas tahun 2018, lansia di Indonesia (usia ≥ 60 tahun) termasuk dalam kelompok umur yang melakukan aktivitas fisik kurang dengan persentase sebesar 47.9% (Fitriana *et al.*, 2021).

Sejalan dengan bertambahnya usia, vertikel kiri dan kutub jantung menebal serta elastisitas pembuluh darah menurun. Aterosklerosis meningkat, terutama dengan individu yang mempunyai gaya hidup tidak sehat salah satunya kurang beraktifitas fisik karena bisa menyebabkan plak menumpuk di arteri, plak yang makin menumpuk menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun distolik berdampak pada peningkatan tekanan darah (Chasanah & Sugiman, 2022).

Pada masa lansia juga mulai terjadi penurunan hormon estrogen pada perempuan dan hormon testosteron pada laki-laki, salah satu dampak perubahan tersebut adalah penurunan kekuatan otot. Akibatnya perubahan tersebut mengakibatkan kegiatan fisik lansia menjadi kurang sehingga menyebabkan peningkatan pada tekanan darah (Lestari & Saraswati, 2019a).

Dalam pandangan Islam, melakukan aktivitas fisik sangat dianjurkan bagi seluruh umat yang beriman karena aktivitas memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Bagi lansia, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, dan menjaga metabolisme tubuh agar tetap baik sehingga terhindar dari berbagai penyakit salah satunya yaitu hipertensi. Islam mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan fisik dan mental karena Allah SWT lebih mencintai mukmin yang kuat dibandingkan mukmin yang lemah (Salahudin & Rusdin, 2020).

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah”. (HR. Bukhari Muslim)

Islam mengajarkan bahwa menjalani gaya hidup yang sehat adalah cara untuk mencapai kebahagiaan, berkah, manfaat, dan kesejahteraan (Amirah et al., 2023). Kesehatan juga menjadi modal utama dalam melakukan ibadah dan pekerjaan yang berkaitan dengan kehidupan dunia dan akhirat (Ika et al., 2023). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi”. (QS. Al-Anfal [8]:60)

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Jasmin, Avianty, & Prastia, 2023) didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia dengan nilai *p-value* 0.000. Dimana lansia dengan aktivitas fisik yang kurang berpotensi 3 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah (Wirakhmi & Purnawan, 2023).

Bentuk pencegahan terjadinya hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat memperkuat jantung sehingga memungkinkannya memompa darah ke seluruh tubuh. Pada akhirnya, jantung mengurangi tekanan yang dibutuhkan arteri sehingga tekanan darah akan menurun (Hikmah et al., 2023). Upaya pencegahan lainnya yang dapat dilakukan, yaitu mengurangi stress, tidak merokok atau mengurangi paparan asap rokok, menghindari minuman beralkohol, diet dan nutrisi seimbang, terutama mengurangi konsumsi garam, dan edukasi gaya hidup melalui pendidikan dan konseling (Dewi & Ayuningtyas, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengkaji atau melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan

aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat serta tinjauannya menurut pandangan islam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil uraian latar belakang diatas, yaitu kebiasaan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap nilai tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap nilai tekanan darah pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat serta tinjauannya menurut pandangan islam?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik tekanan darah pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat?
2. Bagaimana gambaran karakteristik aktivitas fisik pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat?
3. Bagaimana hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat?
4. Bagaimana hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat ditinjau menurut pandangan islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat serta tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik tekanan darah pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.
2. Mengetahui gambaran karakteristik aktivitas fisik pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

3. Mengetahui hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.
4. Mengetahui hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat ditinjau menurut pandangan islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia dan lansia.

1.5.2 Manfaat untuk Peneliti

Penelitian ini dapat menambah informasi mengenai hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia dan memenuhi persyaratan kelulusan sarjana kedokteran.

1.5.3 Manfaat untuk Institusi

Menambah sumber atau menjadi literatur untuk Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

1.5.4 Manfaat untuk Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk masyarakat mengenai hubungan kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi dan diharapkan masyarakat agar dapat lebih waspada terhadap kejadian hipertensi.