

HUBUNGAN KEPATUHAN OLAHRAGA DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PASIEN HIPERTENSI

AFI TAAT RAHAYU

Rumah Sakit Al-Irsyad Surabaya

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh bertambahnya usia, hilangnya elastisitas jaringan dan arteriosklerosis. Salah satu perawatan lansia dengan hipertensi yaitu dengan olahraga teratur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan olahraga dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik. Populasi pada penelitian ini adalah semua anggota Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya sebanyak 119 lansia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 lansia dengan hipertensi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah kepatuhan olahraga dan tekanan darah pada lansia pasien hipertensi. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan *sphygmanometer*. Teknik analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil analisis diperoleh $p=0,003$ ($p<0,05$) dan *coefficient correlation* dengan nilai 0,488. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia patuh berolahraga yaitu sebanyak 25 lansia (73,53 %) dan sebagian besar lansia memiliki tekanan darah normal yaitu sebanyak 21 lansia (61,76%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kepatuhan olahraga dengan tekanan darah pada lansia pasien hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya. Lansia diharapkan patuh melakukan olahraga minimal 3x seminggu dengan tahap pemanasan, inti, dan tahap pendinginan agar tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat terkontrol.

Kata Kunci : Olahraga, Tekanan Darah, Lansia Hipertensi

RELATIONSHIP OF SPORTS COMPLIANCE WITH BLOOD PRESSURE ON HYPERTENSION GERIATRIC PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is caused by age, loss of tissue elasticity and arteriosklerosis. One of elderly people treatment with hypertension is with regular exercise. The purpose of this study was to determine the relationship of exercise compliance with blood pressure in the elderly with hypertension. The research design used was analytic. The population in this study were all members of Posyandu Elderly Village Kemayoran Surabaya as many as 119 elderly people. The sample in this study were 34 elderly with hypertension by using purposive sampling technique. The variables in this study are exercise compliance and blood pressure in elderly people with hypertension. Data collection using questionnaires and sphygmanometer. Data analysis technique using Spearman Rho correlation test. The result of analysis is obtained $p = 0,003$ ($p < 0,05$) and coefficient correlation with value 0,488. The results showed that most elderly obedient exercise that is as much as 25 elderly (73,53%) and most of elderly have normal blood pressure that is as much as 21 elderly (61,76%). The conclusion of this research is there is correlation between obedience of sport with blood pressure in elderly patient of hypertension in Posyandu Elderly Village Kemayoran Sub-District of Krembangan Surabaya. Elderly people must to obediently exercise at least 3x a week with the stage of heating, core, and the cooling stage so that blood pressure in the elderly with hypertension can be controlled.

Keywords: Sports, Blood Pressure, Elderly with Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian tertinggi disetiap negara. Berdasarkan data dari WHO sekitar 972 juta orang atau 26,4 % penghuni bumi menderita hipertensi dengan perbandingan 26,1 % wanita dan 26,6 % pria. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 % di tahun 2025. Hasil Riset Kesehatan Daerah (RISKESDAS) tahun 2013 oleh Departemen Kesehatan RI menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat

melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Dan untuk provinsi Jawa Timur prevalensi hipertensi sebesar 26,2% atau menempati urutan ke-6 (RISKESDAS, 2013).

Penyebab hipertensi yaitu keturunan, usia, jenis kelamin, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurang olahraga, merokok dan konsumsi alkohol, gaya hidup yang kurang sehat, obat-obatan, akibat penyakit lain. Berdasarkan usia lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit hipertensi dikarenakan hilangnya elastisitas jaringan dan arteriosklerosis serta pelebaran pembuluh darah (Sutanto, 2010).

Perawatan untuk pasien dengan hipertensi adalah konsumsi obat secara teratur, atur diet atau pola makan rendah garam, rendah kolesterol, dan rendah lemak jenuh, serta tingkatkan konsumsi buah dan sayuran, berhenti merokok dan mengkonsumsi alkohol, menurunkan berat badan bagi yang obesitas, lakukan relaksasi yang nyaman seperti pijat punggung dan leher dan tingkatkan aktivitas fisik dengan olahraga terkontrol (Sutanto, 2010).

Kepatuhan olahraga perlu dilakukan oleh lansia pasien hipertensi. Salah satu faktor penting dari patuh terhadap olahraga yaitu mencegah komplikasi dan menurunkan tekanan darah (Rahajeng, Tuminah, 2014). Oleh karena itu peran perawat sebagai tenaga kesehatan memegang peranan yang sangat penting untuk memberikan edukasi tentang kepatuhan olahraga pada lansia pasien hipertensi.

Dampak olahraga terhadap hipertensi adalah olahraga dapat menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg. Pengaruh penurunan tekanan darah ini dapat berlangsung 22 jam setelah berolahraga. Pengaruh olahraga jangka panjang (4-6 bulan) menurunkan tekanan darah 5,8 sampai 7,4 mmHg tanpa obat hipertensi. Penurunan tekanan darah sebanyak 2 mmHg, baik sistolik maupun diastolik, mengurangi resiko terhadap penyakit kardiovaskuler sampai 9% (Dalimartha, 2008).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian "analitik", dengan populasi dalam penelitian adalah semua lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling dengan cara *purposive sampling* pada populasi di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya sebanyak 119 lansia, sampel yang digunakan sebanyak 34 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2017. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah kepatuhan olahraga. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah. Data dikumpulkan melalui kuesioner kemudian data akan dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan derajat signifikansi $\alpha \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya

Tabel 1 menunjukkan karakteristik Lansia berdasarkan usia, sebagian besar ibu hamil berusia 60 – 74 tahun yaitu 26 lansia (76,47%). usia 45-74 tahun sebanyak 5 lansia (14,70%) dan usia 75 tahun keatas sebanyak 3 lansia (8,83%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah terbanyak ibu hamil berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 lansia (91,18%) dan ibu hamil berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 3 lansia (8,82%). Karakteristik ibu hamil berdasarkan tingkat pendidikan dengan tingkat pendidikan ibu hamil terbanyak adalah SD sebanyak 14 lansia (41,17%), SMP sebanyak 12 lansia (35,29%), SMA sebanyak 7 lansia (20,59%) dan Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 1 lansia (2,95%).

Tabel 1 Karakteristik Lansia pada kelompok Posyandu Lansia di Kelurahan Kemayoran Surabaya, Maret 2017

Karakteristik	f	%
Usia (tahun)		
45-59 tahun	5	14,70
60-74 tahun	26	76,47
75 tahun keatas	3	8,83
Jumlah	34	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	8,82
Perempuan	31	91,18
Jumlah	34	100
Pendidikan		
SD	14	41,17
SMP	12	35,29
SMA	7	20,59
PT	1	2,95
Jumlah	34	100

Hubungan Tingkat Kepatuhan Olahraga dan Tekanan Darah Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya

Tingkat kepatuhan olahraga lansia terbanyak adalah patuh yaitu sebanyak 26 lansia (73,53%) dan tidak patuh sebanyak 8 lansia (26,47)%. Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan sebagian besar tingkat kepatuhan olahraga lansia adalah patuh (tabel 2).

Tabel 2 Tingkat Kepatuhan Olahraga Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya, Maret 2017

Kepatuhan olahraga	f	%
Patuh	25	73,53
Tidak patuh	9	26,47
Total	34	100

Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa salah satu hal yang mendukung tingkat kepatuhan yaitu modifikasi faktor lingkungan dan sosial. Modifikasi lingkungan menjadi pendukung dari kepatuhan olahraga lansia yaitu adanya kegiatan

senam 2x dalam seminggu di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya. Selain itu juga ada fasilitas yang memadai untuk melakukan kegiatan senam yaitu adanya instruktur senam yang datang 1 minggu sekali dan tersedianya *sound system*. Dengan adanya kegiatan dan fasilitas yang memadai tersebut membuat lansia menjadi patuh untuk berolahraga yaitu dengan mengikuti senam yang diadakan di depan Kelurahan Kemayoran.

Tekanan darah lansia berdasarkan hasil penelitian tekanan darah lansia terbanyak adalah normal yaitu 21 lansia (61,76%) dan lansia dengan tekanan darah tinggi sebanyak 13 lansia (38,24%). Sutanto (2010) menjelaskan bahwa tekanan darah tinggi pada seseorang bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, hilangnya elastisitas jaringan dan arterosklerosis. Hasil penelitian ini adalah lansia yang memiliki usia antara 59-84 cenderung memiliki penyakit hipertensi. Sebagian besar lansia yang memiliki penyakit hipertensi yaitu lansia yang berusia antara 60-74 tahun (tabel 3).

Tabel 3 Tekanan Darah lansia Pasien Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya, Maret 2017

Tekanan darah	f	%
Normal	21	61,76
Tinggi	13	38,24
Total	34	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari tabulasi silang didapatkan hasil yaitu lansia yang patuh berolahraga dan memiliki tekanan darah normal berjumlah 19 lansia (76,00%), sedangkan lansia yang patuh berolahraga dan memiliki tekanan darah tinggi ada 6 lansia (24,00%), lalu untuk lansia yang tidak patuh berolahraga dan memiliki tekanan darah normal ada 2 lansia (22,22%), dan lansia yang patuh berolahraga dan memiliki tekanan darah tinggi ada 7 lansia (77,78%).

Tabel 4 Hubungan Kepatuhan Olahraga dengan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya, Maret 2017

Tingkat Kepatuhan Olahraga Lansia	Tekanan Darah Lansia				Total	
	Normal		Tinggi			
	f	%	f	%	f	100%
Patuh	19	76,00	6	24,00	25	100
Tidak Patuh	2	22,22	7	77,78	9	100
<i>Spearman Rho</i> $p=0,003 < 0,05$						

Penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rho* dengan derajat kesalahan $\alpha = 0,05$. Hasil yang didapatkan dari pengujian tersebut adalah Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 dan *correlation coefficient* sebesar 0,488. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan olahraga dengan

Hasil penelitian yang didapatkan lansia yang patuh berolahraga cenderung memiliki tekanan darah yang normal dari pada lansia yang tidak patuh melakukan olahraga. Kepatuhan olahraga memiliki hubungan terhadap tekanan darah lansia pasien hipertensi. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan olahraga pada lansia dengan hipertensi. Peningkatan olahraga bisa dilakukan dengan menganjurkan lansia agar berolahraga minimal 3x dalam seminggu dengan tahap pemanasan, tahap inti, dan tahap pendinginan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan olahraga dengan tekanan darah pada lansia

tekanan darah pada lansia pasien hipertensi dan *correlation coefficient* sebesar 0,488, nilai ini menunjukkan hubungan sedang antara kepatuhan olahraga dengan tekanan darah pada lansia pasien hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya.

pasien hipertensi. Disarankan Tingkat kepatuhan olahraga lansia harus ditingkatkan, dengan cara lansia melakukan olahraga minimal 3x seminggu dengan tahap pemanasan, inti dan pendinginan.

DAFTAR ACUAN

- Abdulkadir, Ateng. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Guna Krida Prakarsa.
- Afriwardi, (2010). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : EGC.
- Dalimartha S, Basuki T. Purnama, Nora Sutariana, B. Mahendra, Rahmat Darmawan, (2008). *Care your self hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.

- Dariyo, Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Muda*. Jakarta : Grasindo.
- Darmojo R.B. (2006). *Buku Ajar Geriatri Edisi ke-3*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish.
- Diyah E. (2011). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kepatuhan Klien Hipertensi Dalam Menjalani Pengobatan*. Jawa Tengah
- Efendy, Nasrul. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Mardiyati, (2009). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Dengan Sikap Menjalani Diet Hipertensi*. D.I.Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Martin, Dubbert (1990). *Controlled trial of aerobic exercise in hypertension*. Dallas.
- Muhamad Ardiansyah, (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogjakarta.
- Notoatmodjo, dr. Soekidjo. (2007). *Ilmu Pengetahuan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahadiyanti L,S. (2014). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jakarta
- Rahajeng E, Tuminah. (2014). *Pravelansi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia*. Jakarta : Pusat Penelitian Biomedis Dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Stacey E, Jolly et al. (2012). *Uric Acid, Hypertension, and CKD among Alaska Eskimos-the Genetics of Coronary Artery Disease in Alaska Natives*.
- Sudarmoko, (2010). *Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi*. Yogyakarta : Adma Media Press.
- Sutanto, (2010). *Cekal Penyakit Modern (Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes)*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Syamsudin. (2008). *Pembelajaran Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Fajar Interpratama.