

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia dalam usia semakin tua rentang terkena penyakit yang akan membuat daya tahan tubuhnya semakin menurun. Lansia adalah tingkatan usia meliputi 60-90 tahun (Andarmayo, 2018). Proses penuaan yang degenerative meliputi perubahan di tubuh manusia yang disertai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan social, dan juga perubahan seksual (Ambardini, 2019). Aktivitas Fisik merupakan bagian dari gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energy. Kegiatan fisik merupakan tingkah laku yang saling berkaitan dan multi dimensi. Kegiatan fisik adalah sebuah aktivitas yang mengikutsetakan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energy daripada fase istirahat, hal ini adalah sebuah prioritas dalam keseimbangan energy pada tubuh (Kesmas, 2017).

Perubahan fisik diakibatkan karena adanya perubahan pada aktivitas fisik lansia seperti aktivitas sosial yang dikerjakan pada diri lansia tersebut (Kusumawardani dan Andanawarsih, 2018). Degenerasi yang dialampada fisik lansia dapat mengakibatkan perubahan organ vital yang meliputi perubahan dalam system kardiovaskuler dan system eliminasi diantaranya adalah ginjal (Kuswandono, 2019). Perubahan pada organ, akan menyebabkan penyakit seperti hipertensi. Hipertensi kala ini menjadi masalah

penyakit yang sering terjadi dikalangan lansia hal ini menjadi perhatian bagi kalangan rumah sakit dan puskesmas akan kejadian penyakit darah tinggi (Harapah *et al.*, 2021). Pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi kerja jantungnya akan menjadi ekstrem diakibatkan beban untuk mendistribusikan oksigen keseluruh tubuh meningkatkan diakibatkan adanya peningkatan tekanan pada pembuluh darah (Kuswandono, 2019). Kategori hipertensi ditegakan dari pengukuran tekanan darah dengan hasil $>140/>90$ mmHg (Silwanah, A, S *et al* 2022). Diabetes melitus (DM) merupakan sebuah halangan dalam protein, lipid, dan metabolisme karbohidrat dengan berbagai faktor yang mempengaruhi serta penyebab suatu penyakit yang fatal. Seseorang dengan DM mempunyai kadar glukosa darah yang tinggi atau diartikan sebagai hiperglikemia (National Institutes of Health, 2014 dalam Wisudanti, 2016)

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018), tingkat kejadian hipertensi di dunia yang berada pada peringkat tertinggi adalah di Afrika sebanyak 46%, sedangkan kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi. Kondisi hipertensi di Asia Tenggara telah merenggut 1,5 juta jiwa dan sepertiga populasi orang dewasa hidup dengan hipertensi. Menurut Kemenkes RI (2020) mengatakan lebih dari 427.218 orang meninggal dikarena hipertensi. Besarnya angka ini menjadikan lansia dengan hipertensi menjadi prioritas dalam sector kesehatan. Petanalaksanaan hipertensi melalui obat-obat akan menimbulkan dampak efek samping yang mungkin dirasakan oleh lansia meliputi, lemas, mual hingga sakit kepala. Walaupun secara imbas terapeutik obat antijipertensi dapat mengontrol meningkatnya tekanan darah (Setyani *etal*,2019)

Kegiatan fisik yang baik pada lansia berpengaruh dalam kualitas hidup yang baik, baik kualitas kesehatan fisik serta mental (Dewi, 2018). Dalam sebuah artikel dikatakan bahwa sebanyak 44 % lansia yang menjalankan aktivitas fisik tinggi mempunyai kualitas hidup yang baik yaitu 81,8 % (Idealistianan & Dewi, 2021). Oleh karena itu, maka lansia diwajibkan untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup. Meskipun demikian, masih banyaknya lansia di Indonesia yang belum mencukupi dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut data Riskesdas, (2018) Mengatakan bahwa rasio kurangnya aktivitas fisik pada penduduk lanjut usia 60-64 tahun di Indonesia sebesar 31,4 % dan usia 65 tahun sebesar 47,9 %. Penurunan aktivitas pada lansia erat kaitannya dengan factor risiko jatuh. Jika kemampuan lansia dalam menjaga keseimbangan menurun, maka akan menimbulkan masalah lain atau masalah baru dalam kualitas hidup lansia. Seperti halnya seperti rasa percaya diri ketika beraktivitas berkurang yang dikarenakan muncul rasa takut akan jatuh, patah tulang, cedera kepala dan kecelakaan lainnya karena factor resiko jatuh yang semakin tinggi (Syah, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti tanggal 13 April 2023 di Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta terdapat lansia yang berjumlah 70 lansia, dengan usia rentang 60-90 tahun. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 lansia, dengan 14 pertanyaan mengenai gambaran aktivitas fisik, diperoleh sebanyak 5 lansia yang tidak memahami tentang aktivitas fisik. Lansia mengatakan tetap melakukan aktivitas fisik

secara biasa tanpa memikirkan hal aktivitas fisik berat, ringan, sedang dan tanpa memikirkan penyakit yang dialami yang dialami oleh 5 lansia.

Lima dari 5 lansia lainnya mengatakan takut untuk melakukan aktivitas fisik dan memiliki penyakit yang dialami karena tidak mengerti cara menerapkan hidup sehat dan mengatur pola makan yang benar. Kemudian 5 lansia merasa takut dan cemas karena melakukan aktivitas fisik yang berat, ringan, sedang dan mengalami penyakit yang dialami. Lansia tersebut sudah priksa ke dokter dan hasil pemeriksaan harus mengurangi aktivitas fisik dan harus kontrol ke dokter dan menerapkan pola hidup sehat dan mengatur pola makan yang benar. Pada tanggal 14 April 2023 peneliti melakukan studi pendahuluan kembali melalui offline dan langsung bertemu dengan lansia untuk mencari jumlah lansia yang tidak mengerti tentang aktivitas fisik dan mengalami penyakit.

Berdasarkan peristiwa pada bab sebelumnya diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran aktivitas fisik lansia pada penderita hipertensi dengan diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui adapun karakteristik lansia hipertensi berdasarkan, usia, jenis kelamin, riwayat hipertensi dengan diabetes melitus di Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta,
- b. Mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik lansia pada penderita hipertensi dengan diabetes melitus di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta.

D. Manfaat Peneitian

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat tentang Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Menjadi tambahan referensi dalam perpustakaan berupa penelitian tentang Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan referensi wawancara untuk pengembangan

penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan penelitian tentang pengaruh penderita penyakit hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan sebagai wawasan keilmuan dalam bidang penelitian dan ilmu keperawatan tentang Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Pada Penderita Hipertensi Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian Penelitian merupakan keaslian atau orisinalitas dalam penelitian merujuk pada seberapa baru atau uniknya konsep teori atau metode penelitian yang digunakan. Secara sederhana, keaslian mencerminkan sejauh mana penelitian tersebut memberikan kontribusi baru dalam pengetahuan yang sudah ada (Moleong, 2018).

B. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
------------	-------	--------	-------	-----------	-----------

Musfardi Rustam (2023)	Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi	Desain yang digunakan deskriptif kuantitatif, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, instrument yang digunakan kuesioner	Tempat hasil penelitian Aktivitas Fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga didapatkan bahwa responden memiliki aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 31 responden (45,6%), dan sebanyak 26 responden (38,2%) mempunyai aktivitas fisik sedang. Sisanya memiliki aktivitas fisik yang berat sebanyak 11 responden (16,2%).	Variabel penelitian adalah aktivitas fisik pada penderita hipertensi Teknik Purposive sampling. Desain penelitian deskriptif kuantitatif Responden penelitian adalah lansia	Tempat penelitian saat ini di Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta Sedangkan tempat penelitian terdahulu di Puskesmas Simpang Tiga Jumlah responden penelitian saat ini 70 lansia orang, sedangkan jumlah responden 68 lansia
------------------------	--	--	---	---	---

Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
------------	-------	--------	-------	-----------	-----------

Weni Krismaryani, Danang Tri Yudono, Fauziah Hanum (2023)	Gambaran Aktivitas Fisik Lansia dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwokerto Utara II	Desain yang digunakan deskriptif kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian Gambaran aktivitas fisik lansia dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwokerto Utara II yang ringan yaitu sebanyak 31 responden (45,6%), dan sebanyak 26 responden (38,2%) memiliki aktivitas fisik sedang. Sisanya memiliki aktivitas fisik yang berat sebanyak 11 responden (16,2%).	Variabel penelitian adalah aktivitas fisik pada penderita hipertensi Teknik Purposive sampling. Desain penelitian deskriptif kuantitatif Responden penelitian adalah lansia	Tempat penelitian saat ini di Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta Sedangkan tempat penelitian terdahulu di Puskesmas Simpang Tiga Jumlah responden penelitian saat ini 70 lansia orang, sedangkan jumlah responden 68 lansia Tempat Penelitian saat ini di Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta sedangkan terdahulu penelitian di Puskesmas Purwokerto Utara II Alat ukur Kuesioner peneliti saat ini menggunakan kuisisioner yang diadopsi dari peneliti Laurenca Fatima Dias, 2021, sedangkan alat ukur penelitian kuisisioner terdahulu menggunakan Short- International Physical
---	--	--	--	---	---

Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
------------	-------	--------	-------	-----------	-----------

Amrullah/2020	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia	Desain yang digunakan adalah Deskriptif korelatif dengan rancangan cross sectional, Populasi penelitian adalah lanjut usia	Berdasarkan hasil penelitian Aktifitas fisik dari 90 lansia kategori tidak aktif 13 lansia (14,4%), kurang aktif 40 lansia (44,4 %), cukup aktif 21 lansia (23,3 %), aktif 16 lansia (17,8 %).	Penelitian tentang aktivitas fisik Responden penelitian adalah lansia Alat ukur pada penelitian menggunakan kuisisioner	Tempat penelitian saat ini di Puskesmas Gedong Tengen Yogyakarta sedangkan tempat penelitian terdahulu di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. 2. Jumlah Responden adalah 70 sedangkan penelitian sebelumnya dengan menggunakan responden berjumlah 64 responden. 3. Desain yang digunakan dengan menggunakan deskriptif kuantitatif sedangkan yang terdahulu dengan menggunakan deskriptif korelasi.
---------------	--	--	--	---	---