Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia

Nusaibah[1]*, Suratini, Suryani

Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Nursaibah. *E-mail: nusaibah101003@gmail.com

Abstract

Backgorund: Hypertension is known as the "silent killer" because it often presents without symptoms but can lead to fatal complications such as stroke, heart attack, and kidney failure. According to data from the Indonesian Ministry of Health in 2023, hypertension is the fourth leading cause of death in Indonesia, accounting for 10.2% of total deaths. The elderly are the most vulnerable group to hypertension, especially in rural areas. One contributing factor to the increasing incidence of hypertension among the elderly is a low level of physical activity, which negatively affects cardiovascular and metabolic function.
Purpose: To determine the relationship between physical activity and the incidence of hypertension among the elderly in Dadapbong Village, Sendangsari, Pajangan, Bantul.
Method: This was a quantitative study using a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of elderly individuals in Dadapbong Village, with a sample of 81 people selected through random sampling. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and a sphygmomanometer to measure respondents' blood pressure. Data analysis was conducted using the non-parametric Kendall Tau test.
Results: The statistical analysis showed a p-value < 0.05, specifically 0.000 for the relationship between physical activity and hypertension.
Conclusion: indicating a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension among the elderly in Dadapbong Village, Sendangsari, Pajangan, Bantul. It is recommended that the elderly maintain regular physical activity, and those who are less active are encouraged to gradually increase their activity levels according to their ability to reduce the risk of hypertension and improve overall health.

Keywords: Physical Activity; Hypertension Incidence; Elderly

Pendahuluan: Hipertensi dikenal sebagai *"silent killer"* karena sering tidak bergejala namun dapat menimbulkan komplikasi fatal seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian keempat tertinggi di Indonesia, menyumbang 10,2% dari total kematian. Lansia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi, khususnya di daerah pedesaan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang berdampak negatif terhadap fungsi kardiovaskular dan metabolisme tubuh.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain Deskriptif Kolerasi menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul, sampel di ambil dengan Teknik sampel random sampling sehingga jumlah sampel sebanyak 81 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik (GPAQ) *Global Physical Activity Questionnaire* dan juga *sphygmomanometer* untuk mengetahui tekanan darah resonden. Uji analisis data menggunakan uji non-parametrik Kendall Tau.
Hasil: Hasil uji statistik menggunakan uji *Kendall Tau* menunjukan *p-value* < 0,05, yaitu 0,000 untuk uji aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.
Simpulan: Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul. Disarankan lansia untuk menjaga rutinitas aktivitas fisik, dan bagi yang kurang aktif, dianjurkan meningkatkan aktivitas secara bertahap sesuai kemampuan untuk menurunkan risiko hipertensi dan meningkatkan kesehatan.

Kata kunci: **Aktivitas Fisik; Kejadian Hipertensi; Lansia**

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi adalah masalah kesehatan yang banyak terjadi di dunia yang ditandai seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Suciana et al., 2020).Hipertensi dan pra-hipertensi mengakibatkan 8,5

juta kematian di seluruh dunia (Zhou et al., 2021). Indonesia sendiri sangat tinggi, pada tahun 2021 angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Tahun 2021 tercatat kasus kematian akibat hipertensi di DI Yogyakarta sebanyak 848 jiwa (Ramadhani et al., 2023).

Tahun 2022, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, atau 1 dari 3 orang. Diperkirakan jumlah ini meningkat menjadi 1,5 miliar pada 2025, dengan 10,5 juta kasus berujung kematian akibat komplikasi. Indonesia menempati peringkat ke-5 penyumbang hipertensi dunia pada 2019, dengan lebih dari 65 juta penderita (Hidayati et al., 2023). Di DIY, hipertensi menjadi penyakit tertinggi pada 2021, dengan prevalensi 76,9% (Hidayati et al., 2023). Bantul menjadi salah satu kabupaten dengan angka kasus hipertensi yang signifikan dengan data terakhir 40.710 yang tercatat terkena hipertensi (Kemenkes 2025).

Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal, penurunan fungsi kognitif, dan masalah penglihatan. Kondisi ini tidak hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga mengurangi kualitas hidup lansia dengan membatasi kemampuan beraktivitas dan meningkatkan ketergantungan pada obat-obatan. Selain itu, hipertensi seringkali memperburuk penyakit lain yang diderita lansia, mempercepat munculnya komplikasi, dan memperpanjang masa pengobatan, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaannya (Bulu, Kurniawan K, & Wijaya, 2021).

Banyaknya data kematian dan angka kesakitan disebabkan hipertensi adanya upaya penanggulangan pada PTM yang di ambil pemerintah terdapat pada Undang - Undang UU nomor 17 tahun 2023 tentang Kesehatan (Kemenkes, 2023). Kesadaran masyarakat tentang petingnya kesehatan masih cenderung tidak merata disetiap daerah termasuk masalah hipertensi yang masih dominan dimasyarakat. Masalah hipertensi masih menjadi masalah dominan dimasyarakat dan tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi masih rendah (Hamzah et al., 2022)

Penyakit hipertensi dapat di sebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor tidak dapat di ubah meliputi usia, genetik, jenis kelamin dan faktor yang dapat di ubah meliputi obesitas, asupan garam berlebih, aktivitas fisik, merokok, konsumsi alcohol, dan stress. Salah satu faktor dari penyebab terjadinya hipertensi adalah tingkat aktivitas fisik karena tidak aktif seseorang dalam melakukan kegiatan cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras setiap melakukan kontraksi. Semakin berat kerja otot jantung dalam memompa darah maka semakin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri. Hal tersebut akan memengaruhi tahanan perifer yang meningkatkan kenaikan hipertensi (Indriani et al., 2022).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Rutin melakukan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi jantung dan pembuluh darah, serta menjaga berat badan ideal. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mengurangi stres dan meningkatkan metabolisme tubuh, termasuk sensitivitas insulin, yang turut berperan dalam menurunkan risiko hipertensi. Jika dilakukan secara konsisten dan sesuai kemampuan, aktivitas fisik memberikan efek perlindungan jangka panjang terhadap terjadinya hipertensi, terutama pada kelompok usia lanjut. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi, karena tubuh yang tidak aktif cenderung mengalami penurunan fungsi kardiovaskular dan peningkatan berat badan, yang berdampak langsung pada peningkatan tekanan darah (Indriani et al., 2022).

Penelitian yang lakukan oleh jasmin dkk (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadia hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat, dengan hasil *p-value* < 0,05, yaitu 0,000 (Jasmin et al., 2023a). Penelitian yang dilakukan oleh Pebrianti dan Safitri (2023) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah dengan *p-value* > 0,05, yaitu 0,511 (Pefbrianti & Safitri, 2023). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul pada 20 Desember 2024 terdapat 102 lansia yang dengan berbagai tingkat aktivitas fisik yang berbeda – beda.

Berdasarkan hal tersebut dan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan hasil yang berbeda maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi dengan metode *cross-sectional* yaitu jenis metode yang dilakukan dalam satu kali waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga Desa Dadapbong

Sendangsari pajangan Bantul yang berusia 60 tahun lebih sebanyak 102 lansia yang tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan metode simple random sampling menggunakan rumus slovin didapatkan responden berjumlah 81 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner GPAQ yang telah dimodifikasi berisi 8 pertanyaan untuk mengetahui tingkat aktivitas lansia dan sphygmomanometer untuk mengetahui tekanan darah pada lansia. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel dalam penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Kendall Tau untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Universitas 'Aisyiyah Yogykarta dan telah memenuhi prinsip etik pada 18 Februari 2025 dengan Nomor Surat 4236/KEP-UNISA/II/2025.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner aktivitas fisik yang diadopsi dari Yudhanti (2016) dan telah teruji validitasnya, dengan skoring mulai dari 0 hingga 4 poin berdasarkan frekuensi aktivitas. Selain itu, digunakan pula lembar dokumentasi berisi identitas responden serta alat ukur tekanan darah berupa sphygmomanometer yang telah dikalibrasi dan dinyatakan layak pakai pada 19 Agustus 2024 di PT Adi Multi Kalibrasi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=81)	Prosentase (%)
Usia		
Usia Lanjut	70	86,4
Usia Lanjut Tua	11	13,6
Jenis Kelamin		
Laki - laki	28	34,6
Perempuan	53	65,4
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	13	16,0
Ibu Rumah Tangga	18	22,2
Pedagang / Wiraswasta	4	4,9
Buruh	21	25,9
Tani	25	30,9
Status Pernikahan		
Menikah	44	54,3
Duda / Janda	37	45,7
Status Tinggal		
Sendiri	15	18,5
Bersama Suami / Istri	29	35,8
Bersama Keluarga	37	45,7

Penelitian ini dilakukan terhadap 81 responden lansua yang berwarga di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul pada bulan Maret 2025. Gambaran karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, status pernikahan, statu tinggal. Berdasarkan Tabel 1. Diketahui bahwa lebih dari setengah responden berusia 60 – 74 tahun (usia lanjut) sebanyak 70 responden (86,4%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (65,4%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaannya diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan responden bekerja sebagai tani sebanyak 25 responden (30,9%). Karakteristik responden berdasarkan status menikahnya diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status menikah sebanyak 44 responden (54,3%). Karakteristik responden berdasarkan status tinggalnya diketahui bahwa sebagian besar responden tinggal bersama keluarga sebanyak 37 responden (45,7%).

Tabel 2. Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n=81)	Prosentase (%)
Baik	33	40,7
Sedang	45	55,6

Buruk	3	3,7

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa paling besar responden mempunyai kriteria aktivitas fisik sedang sebanyak 45 responden (55,6%).

Tabel 3. *Crosstabulation* Karakteristik Responden dengan Aktivitas Fisik

		Aktivitas Fisik						Total	
		Baik		Sedang		Buruk			
		F	%	F	%	F	%	F	%
Usia	Usia Lanjut	29	41,4	38	54,3	3	4,3	70	100
	Usia Lanjut Tua	7	63,6	3	27,3	1	9,1	11	100
	Total	36	44,4	41	50,6	4	4,9	81	100
Jenis Kelamin	Laki – laki	15	53,6	12	42,9	1	3,6	28	100
	Perempuan	18	34,0	33	62,3	2	3,8	53	100
	Total	33	40,7	45	55,6	3	3,7	81	100
Pekerjaan	Tidak Bekerja	2	15,4	8	61,5	3	23,1	13	100
	IRT	3	16,7	14	77,8	1	5,6	18	100
	Pedagang / Wiraswasta	3	75,0	1	25,0	0	0,0	4	100
	Buruh	11	52,4	10	47,6	0	0,0	21	100
	Tani	17	68,0	8	32,0	0	0,0	25	100
	Total	36	44,4	41	50,6	4	4,9	81	100
Status Pernikahan	Menikah	21	47,7	22	50,0	1	2,3	44	100
	Duda / Janda	15	40,5	19	51,4	3	8,1	37	100
	Total	36	44,4	41	50,6	4	4,9	81	100
Status Tinggal	Sendiri	9	60,0	5	33,3	1	6,7	15	100
	Bersama Suami / Istri	11	44,8	18	62,1	0	0,0	29	100
	Bersama Keluarga	13	35,1	22	59,5	2	5,4	37	100
	Total	33	40,7	45	55,6	3	3,7	81	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa karakteristik usia responden dengan kategori usia lanjut sebagian besar masuk kedalam kategori sedng sebnyak 38 responden (54,3%), sedangkan dengan kategosi usia lanjut tua sebagian besar beraktivitas fisik dalam kategori baik sebanyak 7 responden (63,6%). Jenis kelamin laki-laki paling banyak memiliki aktivitas fisik dalam kategori baik, yaitu sebanyak 15 responden (53,6%), sedangkan perempuan juga menunjukkan kecenderungan serupa, dengan 18 responden (34,0%) yang memiliki aktivitas fisik baik. Ditinjau dari jenis pekerjaan, responden yang tidak bekerja paling banyak memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang sebanyak 8 responden (61,5%). Responden yang bekerja sebagai IRT/RT (Ibu Rumah Tangga/Rumah Tangga) menunjukkan dominasi pada aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 14 responden (77,8%). Sementara itu, responden dengan pekerjaan sebagai pedagang/wiraswasta dan buruh cenderung memiliki aktivitas fisik baik, masing-masing sebanyak 3 responden (75,0%) dan 11 responden (52,4%). Responden yang bekerja sebagai petani paling banyak menunjukkan aktivitas fisik dalam kategori baik, dengan jumlah 17 responden (68,0%). Berdasarkan status pernikahan, responden yang berstatus menikah paling banyak memiliki aktivitas fisik baik, yaitu sebanyak 21 responden (47,7%), sedangkan responden yang berstatus duda/janda paling banyak menunjukkan aktivitas fisik dalam kategori sedang, dengan jumlah 19 responden (51,4%). Dilihat dari status tempat tinggal, responden yang tinggal sendiri paling banyak memiliki aktivitas

fisik baik, yaitu sebanyak 9 responden (60,0%). Sementara itu, responden yang tinggal bersama suami/istri maupun keluarga cenderung memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang, masing-masing sebanyak 18 responden (61,1%) dan 22 responden (59,5%).

Tabel 4. Frekuensi Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n=81)	Prosentase (%)
Normal	26	32,1
Pre – Hipertensi	12	14,8
Hipertensi Stadium I	26	32,1
Hipertensi Stadium II	13	16,0
Hipertensi Stadium III	4	4,9

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian hipertensi normal dan kejadian hipertensi stadium I dengan 26 reponden (32,1%).

Tabel 5 *Crosstabulation* Karakteristik Responden dengan Kejadian Hipertensi

		Kejadian Hipertensi									
		Normal		Pre		S I		S II		S III	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Usia	Usia Lanjut	21	30,0	10	14,3	24	34,3	12	17,1	3	4,3
	Usia Lanjut Tua	5	45,5	2	18,2	2	18,2	1	9,1	1	9,1
Jenis Kelamin	Laki – laki	15	53,6	3	10,7	8	28,6	2	7,1	0	0,0
	Perempuan	11	20,8	9	17,0	18	34,0	11	20,8	4	7,5
Pekerjaan	Tidak Bekerja	1	7,7	1	7,7	6	46,2	5	38,5	0	0,0
	IRT	0	0,0	3	16,7	7	38,9	5	27,8	3	16,7
	Pedagang / Wiraswasta	1	25,0	2	50,0	1	25,0	0	0,0	0	0,0
	Buruh	9	42,9	2	9,5	8	38,1	1	4,8	1	4,8
	Tani	15	60,0	4	16,0	4	16,0	2	8,0	0	0,0
Status Pernikahan	Menikah	18	40,9	7	15,9	12	27,3	4	9,1	3	6,8
	Duda / Janda	8	21,6	5	13,5	14	37,8	9	24,3	1	2,7
Status Tinggal	Sendiri	6	40,0	1	6,7	5	33,3	3	20,0	0	0,0
	Bersama Suami / Istri	12	41,4	5	17,2	8	27,6	2	6,9	2	6,9
	Bersama Keluarga	8	21,6	6	16,2	13	35,1	8	21,6	2	5,4

Berdasarkan tabel 5 dapat di ketahui bahwa Dilihat dari usia, responden yang tergolong usia lanjut paling banyak memiliki tekanan darah dalam kategori normal, yaitu sebanyak 21 responden (30,0%), sedangkan pada kelompok usia lanjut tua, responden terbanyak juga memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 5 responden (45,5%). Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki paling banyak memiliki tekanan darah normal dengan jumlah 15 responden (53,6), sementara responden perempuan paling banyak mengalami hipertensi stadium I, yaitu sebanyak 18 responden (34,0%). Ditinjau dari jenis pekerjaan, responden yang tidak bekerja paling banyak mengalami hipertensi stadium I sebanyak 6 responden (46,2%), demikian pula responden yang bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga), yang paling banyak mengalami hipertensi stadium I sebanyak 7 responden (38,1%). Responden yang bekerja sebagai pedagang/wiraswasta paling banyak berada dalam kategori prehipertensi sebanyak 2 responden (52,0%). Sementara itu, responden yang bekerja sebagai buruh dan petani paling banyak memiliki tekanan darah normal, masing-masing sebanyak 9 responden (42,9%) dan 15 responden (60,0%). Berdasarkan status pernikahan, responden yang berstatus menikah paling banyak memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 18 responden (40,9%), sedangkan responden berstatus duda/janda paling banyak mengalami hipertensi stadium I, dengan jumlah 14 responden (37,8%). Dari sisi status tempat tinggal,

responden yang tinggal sendiri paling banyak memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 6 responden (40,0%) , responden yang tinggal bersama suami/istri juga paling banyak dengan tekanan darah normal sebanyak 12 responden (17,2%), sementara responden yang tinggal bersama keluarga paling banyak mengalami hipertensi stadium I, yaitu sebanyak 13 responden (35,1%).

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi										P - Value	*Correlation coefficient*
	Normal		Pre - Hipertensi		Hipertensi Stadium I		Hipertensi Stadium II		Hipertensi Stadium III			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	20	60,6	8	22,2	5	15,2	0	0,0	0	0,0		
Sedang	6	13,3	4	9,8	21	46,7	11	24,4	3	6,7	0,000	0,600
Buruk	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	66,7	1	33,3		
Total	26	32,1	12	14,8	26	32,1	13	16,0	4	4,9		

Berdasarkan table 6. Diketahui bahwa responden dengan aktivits fisik baik sebagian besar memiliki tekanan darah noemal sebanyak 20 responden (60,6%), sedangakan dengan aktivits fisik sedang sebagian besar mengalami kejadian hipertensi stadium I sebnataj 21 responden (46,7%), dan umtuk aktivitas fisik buruk paling banyak responden mengalami kejadian hipertensi stadium II dengan 2 responden (66,7%). Hasil uji statistic menggunakan Kendall Tau diperoleh nilai *p*-value < 0,05 yaitu 0,000 dengan *correlation coefficient* 0,600, yang berarti dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, maka hipotesis menyebutkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul.

PEMBAHASAN

Berdasarkan table 2. aktivitas fisik terbanyak yaitu aktivitas fisik sedang dengan 45 responden (55,6%) dan sebanyak 33 responden (40,7%) memiliki aktivitas fisik baik. Sisanya memiliki aktivitas fisik buruk yaitu sebanyak 3 responden (3,7%). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi, aktivitas fisik dapat di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pola makan, penyakit (Lay et al., 2020).

Berdasarkan table 3. aktivitas fisik baik pada penelitian ini paling banyak terdapata pada usia lanjut yaitu kelompok usia 60 – 70 tahun sebanyak 29 responden (41,4%). Pada rentang usia 60 hingga 70 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al., (2020) semakin bertambahnya usia maka semakin menurunnya juga tingkat aktivita fisiknya, dengan di buktikan lansia yang berusia 60 tahun cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik dari pada lansia yang berusia 74 tahun keatas (Wijaya et al, 2020)

Jenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik baik yaitu sebanyak 18 responden (44,4%) dibandingkan dengan responden laki-laki. Hasil dari penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Sabrina et al., (2021) dimana dari 27 responden laki – laki (52,9%) yang memiliki aktivitas fisik baik sekitar 13 responden (48,1%), sedangkan responden perempuan dari 24 responden (47,1%) yang memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 8 responden (33,3%). Secara umum, perempuan memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap perubahan suhu ekstrem, sedangkan laki-laki cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi karena didukung oleh kekuatan dan kecepatan yang relatif lebih besar dibandingkan Perempuan. Perempuan cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi secara kumulatif karena peran gender yang melekat secara sosial dan budaya, di mana mereka lebih sering terlibat dalam pekerjaan rumah tangga seperti memasak, membersihkan, dan merawat anak, yang tergolong aktivitas fisik ringan hingga sedang dan dilakukan secara rutin; menurut WHO dan berbagai studi epidemiologi, aktivitas domestik ini termasuk dalam komponen pengeluaran energi harian, sehingga meskipun tidak berupa olahraga intens, tetap berkontribusi signifikan terhadap total aktivitas fisik harian perempuan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak melakukan aktivitas sedentari di tempat kerja (Sabrina et al., 2021).

Aktivitas fisik terbaik yaitu pada responden yang bekerja sebagai petani sebanyak 17 responden (68,0%) sedangkan dengan kategori aktivitas fisik buruk paling banyak tidak bekerja sebanyak 3 responden (23,1%). Penelitian ini sejalan dengan

Ahmad et al., (2020) karena lansia yang masih bekerja memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja, disebabkan oleh keaktifan dalam melakukan berbagai aktivitas, baik yang bersifat fisik maupun sosial, masih lebih banyak dilakukan oleh lansia yang memiliki status pekerjaan aktif, dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam dunia kerja, meskipun dalam kapasitas ringan atau informal, dapat memberikan stimulus positif terhadap tingkat aktivitas lansia dalam menjalani kesehariannya (Ahmad et al., 2020).

Status pernikahan pada penelitian ini sebanyak 21 responden (47,7%) berstatus menikah memiliki kategori aktivitas fisik yang baik. Seseorang yang telah menikah umumnya memiliki pasangan yang turut memperhatikan kebiasaan sehari-harinya, memberikan perawatan saat sakit, serta mencegahnya melakukan hal-hal yang berisiko terhadap Kesehatan. Hal ini sesuai dengan di utarakan oleh Wijaya et al., (2020) dimana dalam penelitiannya menyebutkan aspek sosial merupakan salah satu dimensi yang kerap mengalami perubahan. Pada lansia, perubahan dalam aspek sosial dapat berdampak pada tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan, salah satunya ditandai dengan kehilangan pasangan hidup sebagai bentuk perubahan sosial yang umum terjadi di usia lanjut (Wijaya et al, 2020).

Status tinggal dengan tingkat aktivitas fisik baik pada penelitian ini paling tinggi bersama keluarga sebanyak 13 responden (35,1%) hal ini di dukung oleh penelitian sulistyorini dan wulandari (2023), dalam konteks perawatan, peran keluarga mencakup kemampuan untuk mengenali masalah, membuat keputusan, memberikan perawatan kepada anggota keluarga, serta menyesuaikan lingkungan.

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan penelitian tabel 5. hasil penelitian ini menunjukan privelasi kejadian hipertensi dalam kategori normal ditemukan pada responden dengan jenis kelamin laki – laki 15 responden (53,6%), sedangkan untuk responden perempuan lebih sedikit yaitu 11 responden (20,8%). Kejadian hipertensi yang melebihi normal terjadi akibat tekanan darah yang tinggi, tekanan darah merupakan kekuatan literal dindin arteri oleh darah yang di dorong oleh tekanan dari jantung. Dalam penelitian ini paling banyak pada usia lanjut atau usia 60-74 tahun sebanyak 70 responden (86,4%). Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian Hasanah dkk (2023) yang memiliki hasil dari 68 responden mayoritas berusia lanjut atau 60 – 74 sebanyak (80,9%), dengan penjelasan usia merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap risiko terjadinya hipertensi (Hasanah et al., 2023).

Pekerjaan responden pada penelitian ini paling banyak yaitu pekerjaan petani sebanyak 15 responden (60,0%) yang memiliki tekanan darah normal. Pekerjaan sebagai petani termasuk dalam kategori pekerjaan berat karena menuntut aktivitas fisik yang tinggi, seperti mencangkul, menanam, memanen, dan mengangkut hasil pertanian, yang dilakukan dalam jangka waktu lama dan sering kali di bawah paparan cuaca ekstrem. Pernyataan ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprianti et al., (2024) yang menyebutkan bahwa seseorang yang menjalani pekerjaan dengan beban fisik berat atau tekanan mental yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami peningkatan risiko hipertensi (Aprianti et al., 2024).

Status pernikahan pada penelitian ini memperoleh 18 responden (40,9%) yang berstatus menikah dengan kejadian hipertensi dalam kategori normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Hasanah et al., (2023), yang dimana setelah dilakukan penelitian pada 68 responden lansia di Puskesmas Simpang Tiga didapakan 45 responden (66,2%), lebih banyak yang berstatus menikah. Umumnya lansia yang masih memiliki pasangan hidup cenderung memiliki kondisi kejiwaan yang lebih stabil dibandingkan dengan mereka yang sudah tidak memiliki pasangan, karena adanya dukungan emosional, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari hubungan pernikahan dapat membantu mengurangi rasa kesepian serta menjaga keseimbangan mental di masa lanjut usia (Hasanah et al., 2023).

Penelitian yang telah dilakukan ini mendapatkan 12 responden (41,4%) dengan status tinggal bersama suami / istri yang mengalami kejadihan hipertensi dalam kategori normal. Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam penelitian Nurfitasari dkk (2023) yang mengatakan bahwa lansia yang tinggal bersama pasangannya memiliki dukungan yang baik bagi lansia. Dukungan yang baik karena setiap pasangan mengetahui benar tentang kebutuhan dari pasangannya dan untuk mencapai kualitas hidup di masa tuanya (Nurfitasari et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi terdapat 20 responden (60,6%) dengan aktivitas fisik baik yang mengalami kejadian hipertensi kategori normal, 6 responden (13,3%) dengan aktivitas fisik sedang yang mengalami kejadian hipertensi dengan kategori normal, 0 responden (0,0%) dengan aktivitas fisik buruk yang mengalami kejadian hipertensi kategori normal. 8 responden (24,2%) dengan aktivitas fisik baik yang

mengalami kejadian hipertensi kategori pre-hipertensi, 4 responden (8,9%) dengan aktivitas fisik sedang yang mengalami kejadian hipertensi kategori pre-hipertensi, 0 responden (0,0%) dengan aktivitas fisik buruk yang mengalami kejadian hipertensi kategori pre-hipertensi. 5 responden (15,2%) dengan aktivitas fisik baik yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium I, 21 responden (46,7%) dengan aktivitas fisik sedang yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium I, 0 responden (0,0%) dengan aktivitas fisik buruk yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium I. 0 responden (0,0%) dengan aktivitas fisik baik yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium II, 11 responden (24,4%) dengan aktivitas fisik sedang yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium II, 2 responden (66,7%) dengan aktivitas fisik buruk yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium II. 0 responden (0,0%) dengan aktivitas fisik baik yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium III, 3 responden (6,7%) dengan aktivitas fisik sedang yang mangaami kejadian hipertensi kategori stadium III, 1 responden (33,3%) dengan aktivitas fisik buruk yang mengalami kejadian hipertensi kategori stadium III.

Hipotesis awal pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan diketahui hasil perhitungan menggunakan uji kendall-tau antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia diperoleh nilai p-value < 0,05 yaitu 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubunganantara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul dengan correlation coefficient 0,600.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Jasmin et al., (2023) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat. Jasmin dkk berasumsi bahwa Aktivitas fisik adalah faktor risiko hipertensi yang dapat dikontrol, dengan intensitas yang dapat diukur menggunakan satuan MET (Metabolic Equivalent) untuk mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah (Jasmin et al., 2023b) .

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Chasanah et al., (2022) yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Berbah, yang di ambil kesimpulan sebagai berikut, semakin bertambahnya usia maka tingkat kekuatan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Berdasarkan distribusi kelompok umur, Sebagian besar penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Berbah merupakan kelompok lansia, dimana lansia memiliki keterbatas dalam melakukan suatu kegiatan, sehingga waktunya banyak dihabiskan untuk duduk, berbaring, maupun melakukan aktivitas yang tidak memerlukan banyak aktivitas fisik (Chasanah et al., 2022).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Pefbrianti & Nadya Safitri, 2023), yang dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah, dengan nilai signifikansi sebesar 0,511. Nilai ini menunjukkan bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik. Pada penelitian tersebut, aktivitas fisik lansia tidak berhubungan dengan tekanan darah karena observasi tekanan darah hanya dilakukan satu kali saat mengikuti posyandu lansia. Selain itu, sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, maksimal lima hari dalam seminggu, padahal seharusnya aktivitas fisik dilakukan secara rutin selama tujuh hari untuk memberikan dampak yang optimal terhadap kesehatan (Pefbrianti et al, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, di mana peningkatan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan sensitivitas insulin, penurunan resistensi perifer, dan perbaikan fungsi endotel vaskular. Secara medis, aktivitas fisik teratur dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berperan dalam peningkatan tekanan darah, serta membantu menjaga berat badan ideal dan mengoptimalkan fungsi jantung serta pembuluh darah. Oleh karena itu, kurangnya aktivitas fisik dikategorikan sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi, terutama pada populasi usia lanjut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah sampel 81 responden mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajangan Bantul pada bulan Maret 2025 dapat disimpulkan hasil uji statistic menggunakan *Kendall-tau* di peroleh *p*-value ,0,05 yaitu 0,000 dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Dadapbong Sendangsari Pajngan Bantul. Nilai *correlation coefficient* 0,600 dengan angka signifikan 0,01 yang dapat di artikan bahwa keeratan

hubungan antara variabel kuat, dengan arah hubungan antar variabel berarah positif atau searah

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lansia untuk menjaga atau meningkatkan aktivitas fisik secara bertahap sesuai kemampuan guna mencegah hipertensi, bagi keluarga lansia untuk lebih peduli dan mendukung anggota keluarga dalam beraktivitas fisik, bagi perawat lansia di puskesmas sebagai referensi dalam skrining dini, penyusunan intervensi, dan edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat, serta bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel atau mengeksplorasi faktor risiko lain yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAK

Ahmad, F., Rahayu, M. A., Putri, ayu L. A., Ulfani, A. R., Siti, Z., & Wijayanti, E. (2020). Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, *11 no 1*.

Aprianti, V., Fajrianti, G., & Haryanti, N. (2024). Hubungan+antara+jenis+pekerjaan+dan+peran+tenaga+kesehatan+dengan+kejadian+hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Terapan*, *6 No 4*.

Hasanah, R., Riau, U., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, *1*(1).

Herlin Indriani, M., Nur Djannah, S., Ruliyandari, R., Kesehatan Masyarakat, F., Ahmad Dahlan, U., & ProfDrSoepomo, J. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. In *The Indonesian Journal of Public Health)* (Vol. 18).

Hidayati, N., Program Studi Pendidikan Profesi Ners, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala, F., Keilmuan Keperawatan Gerontik, B., & Keperawatan, F. (2023). *Asuhan keperawatan pada pada lansia dengan hipertensi: suatu studi kasus nursing care in elderly with hypertension: a case study*.

Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023a). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021*. *6*(1), 49–52.

Jasmin, R., Avianty, I., & Prastia, T. N. (2023b). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, *6*(1), 49–52.

Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pra Lansia di Puskesmas Bakunase. *Jurnal Medis Cendana (CMJ)*, *8 no 1*(Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Puskesmas Bakunase), 464–471.

Nurfitasari, S., Handayani, L. T., & Asih, S. W. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care Management pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *5*(2), 115–122.

Pefbrianti, D., & Nadya Safitri, L. (2023). Hubungan aktivitas fisik lansia dengan tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1).

Rahmawati Hamzah, S., Nurul Hikma Saleh, S., Hamzah, dan B., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu Jl Siswa, I., Mogolaing, K., & Utara, S. (2022). *Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui metode penyuluhan* (vol. 3, issue 2).

Ramadhani, F., Maesarah, Adam, D., & Gobel, L. A. (2023). 596-1462-1-PB (1). *Global Health Science*, *8*(Faktor Determinan Kejadian Hipertensi).

Sabrina, F., Afriwardi, A., & Rusdji, S. R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *2*(1), 76–81.

Suciana, F., Wulan Agustina, N., & Zakiatul, M. (2020). *KORELASI LAMA Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi*.

Uswatun Chasanah, S., Tinggi Kesehatan Wira Husada Yogyakarta JLBabarsari, S., & Indonesia, Y. (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas berbah sleman yogyakarta the relationship between physical activity and the degree of hypertension in the elderly at berbah puskesmas sleman yogyakarta. *Jurnal kesehatan masyarakat*, *9 No 2*, 119–124.

Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, *1*(2), 88.

Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, M. K., Iurilli, M. L., Lhoste, V. P., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., … Ezzati, M. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, *398*(10304), 957–980.