

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN  
RISIKO JATUH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI (*LITERATURE REVIEW*)**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
NINDA PURNAMA SARI  
1610201199**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN  
RISIKO JATUH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI (*LITERATURE REVIEW*)**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**NINDA PURNAMA SARI**  
**1610201199**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN RISIKO JATUH  
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI (LITERATURE REVIEW)**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
NINDA PURNAMA SARI  
1610201199**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SURI SALMIYATI, S.Kep.,Ns., M.Kes.  
19 November 2020 18:11:17



Checksum: SHA-256: 681E302B0BA7338B21C08F7C3C6814F5D3AC5172BA0E6C29756E546A80353606 | MD5: 71566DD1CBFD2592ED227EF6DD028CE1

# HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI (*LITERATURE REVIEW*)<sup>1</sup>

Ninda Purnama Sari<sup>2</sup>, Suri Salmiyati<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif, serta frekuensi dan lamanya waktu secara baik dan benar dapat membantu menurunkan tekanan darah. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi turun. Lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik akan berisiko lebih rendah mengalami jatuh, dibandingkan lansia yang tidak aktif. Hal tersebut dikarenakan lansia yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik tidak terjaga kebugarannya sehingga lebih rentan mengalami jatuh.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review*. Pencarian artikel melalui 2 *databases* yakni Google Scholar dan PubMed.

**Hasil:** Berdasarkan artikel yang telah penulis analisa didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi.

**Simpulan dan Saran:** Berdasarkan hasil dari artikel yang diulas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia yang menderita hipertensi. Lansia hendaknya terus meningkatkan gaya hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik sesuai porsinya secara rutin dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

**Kata kunci** : Aktivitas Fisik, Risiko Jatuh, Lansia, Hipertensi

**Kepustakaan** : 7 Buku, 39 Jurnal, 8 Skripsi, 11 Website

**Jumlah Halaman** : xii, 69 Halaman

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL  
ACTIVITY AND THE RISK OF FALLING IN THE ELDERLY WITH  
HYPERTENSION (LITERATURE REVIEW)<sup>1</sup>**

Ninda Purnama Sari<sup>1</sup>, Suri Salmiyati<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Physical activity that is done actively, as well as the frequency and duration of time properly and correctly can help lower blood pressure. The lighter the work of the heart, the less pressure on the arteries. Thus, it causes blood pressure to drop. Elderly people who are actively doing physical activity will have a lower risk of falling, compared to elderly people who are not actively doing physical activity. This is because the elderly who are not doing physical activity actively are not in good health, so they are more prone to falling.

**Objective:** This research aims to determine the correlation between the level of physical activity and the risk of falling in elderly people with hypertension.

**Method:** The method used in writing this article was a literature review. The search for articles was done through two databases that were Google Scholar and PubMed.

**Results:** Based on the article that has analyzed, it is found that there is a correlation between the level of physical activity and the risk of falling in the elderly who have hypertension.

**Conclusions and Suggestions:** Based on the results of the articles reviewed, it can be concluded that there is a significant correlation between the level of physical activity and the risk of falling in the elderly with hypertension. Elderly should continue to improve a healthy lifestyle by doing physical activity according to the portion regularly and carrying out regular blood pressure checks.

Keywords : Risk of Falling, Physical Activity, Elderly, Hypertension  
References : 7 Books, 39 Journals, 8 Theses, 11 Websites  
Pages : xii Pages, 60 Pages

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas dan mortalitas, serta peningkatan angka harapan hidup yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Proses terjadinya penuaan penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi (Kemenkes RI, 2018).

Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019) yaitu menjadi 9,6 % atau sekitar 25 juta, dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki. Seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 %. Selanjutnya, diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68 % dan lansia tua ( $\geq 80$  tahun) dengan besaran 8,50 % (Statistik Penduduk Lansia, 2019). Berdasarkan data dari BPS, 2019 tahun sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua yang mana penduduk lansianya mencapai 10 % salah satunya yaitu DI Yogyakarta (14,50 %) dan merupakan yang paling tinggi jumlahnya dibandingkan dengan provinsi lain yang ada di seluruh Indonesia.

Peningkatan populasi lansia mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologi, yaitu bergesernya pola penyakit dari infeksi dan gangguan gizi menjadi penyakit-penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, neoplasma, dan penyakit jantung

koroner (Hutasuhut, Marisa & Reza, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mm Hg dan / atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mm Hg, tekanan darah dianggap dinaikkan atau tinggi. Kebanyakan penderita hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali, inilah mengapa penyakit hipertensi dikenal sebagai "silent killer" (WHO, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4 % orang mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Sebanyak 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Astuti, 2016).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, penyakit terbanyak lansia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM), antara lain asma, kanker, stroke, ginjal kronis, penyakit sendi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan hipertensi. Kejadian hipertensi di Indonesia masuk dalam 10 kategori penyakit tidak menular kronis. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1 % pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).



Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi yaitu 34,43 % dibandingkan dengan pedesaan yaitu sebesar 33,72 %, prevalensi hipertensi di Yogyakarta sebesar 11,01 % atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan Yogyakarta pada urutan keempat sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di Yogyakarta selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP maupun STP RS. Laporan STP Puskesmas Tahun 2017 tercatat kasus hipertensi 56.668 kasus. Sedangkan laporan STP Rumah Sakit Rawat Jalan sebanyak 37.173 kasus hipertensi esensial (Profil Kesehatan DIY, 2018).

Menurut WHO (2020), kurang aktivitas fisik merupakan salah satu dari 10 faktor risiko utama kematian global. Orang yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko peningkatan kematian sebesar 20% hingga 30% dibandingkan dengan mereka yang melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu secara teratur. Aktivitas fisik secara teratur mengurangi risiko penyakit jantung iskemik, diabetes, kanker payudara dan kanker usus besar. Selain itu, dapat menurunkan risiko stroke, hipertensi, dan depresi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti populasi yang menua (lanjut usia) dan gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik (Minh et al., 2015 *cit.* Dewi & Caroline, 2019).

Saat ini, berdasarkan data WHO (2017) aktivitas fisik di dunia yang masih kurang mencapai 27,5 %, sedangkan data Riskedas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia aktivitas fisik yang kurang mencapai 33,5 %. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa tingkat aktivitas fisik masih sangat rendah.

Lansia yang tidak aktif akan berisiko untuk mengalami jatuh lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tergolong aktif dikarenakan menurunnya kemampuan keseimbangan dan fleksibilitas tubuhnya. Sejalan dengan penelitian Ikhsan, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh pada lansia serta meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Gupta, dkk (2016) terhadap 265 pasien usia lanjut yang menyatakan bahwa 23,4% dari semua pasien mengalami penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, 70% diantaranya berusia 60-69 tahun, dan usia >80 tahun memiliki penurunan kemampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari yang lebih signifikan.

Insiden jatuh pada kelompok lansia dapat menyebabkan cedera pada jaringan lunak dan fraktur paha atau pergelangan tangan dan bahkan sampai mengakibatkan kematian. Selain itu, keadaan tersebut juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yaitu: nyeri, ketidaknyamanan fisik, keterbatasan mobilisasi, dan proses penyembuhan yang lambat sehingga akan berdampak terhadap kondisi lansia (J Kusumawaty, Ade & Dini, 2018).

Berdasar uraian latar belakang diatas dan didukung oleh berbagai sumber serta data, maka peneliti tertarik untuk menyusun *literature review* hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh penulis dalam mengkritisi sebuah jurnal yaitu dengan menggunakan format pertanyaan PICO (*Population*: lansia, *Intervention*: - , *Comparison*: aktivitas fisik, *Outcome*: risiko jatuh). Metode ini digunakan untuk mendapatkan jawaban yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi judul jurnal, nama peneliti, tahun terbit, negara asal, rancangan penelitian, tujuan penelitian, populasi/sampel, instrumen penelitian, dan ringkasan hasil.

Pencarian literatur penelitian dilakukan dengan delapan grup kata kunci. Kata kunci dalam pencarian ditetapkan sebagai: aktivitas fisik, risiko jatuh, lansia, hipertensi, *risk fall*, *physical activity*, *hipertension in elderly* dan *elderly* dengan menggunakan *database* Google Scholar dan PubMed. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data primer yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik yang penulis pilih. Hasil dari pencarian artikel selanjutnya akan diketahui PICO (*population*, *intervention*, *comparation*, *outcome*) sehingga dapat dilihat apakah dari data yang sudah dikumpulkan membuktikan bahwa terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia dengan hipertensi.

Kriteria Inklusi dalam *literature review* ini sebagai berikut: tahun publikasi sumber literatur yang diambil 5 tahun terakhir mulai dari tahun 2016 sampai dengan 2020, bahasa yang digunakan Inggris dan Indonesia, subjek penelitian adalah

lansia hipertensi, artikel berbentuk *free fulltext*, tema jurnal yaitu aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia hipertensi. Adapun kriteria eksklusi sebagai berikut: tahun publikasi sumber literatur yang diambil 5 tahun terakhir mulai dari tahun 2016 sampai dengan 2020, jurnal berbahasa Inggris dan Indonesia, strategi dalam pengumpulan artikel dari berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal yang sudah terakreditasi yaitu Google Scholar dan PubMed, melakukan pencarian artikel berdasarkan *free fulltext*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran di Google Scholar dengan kata kunci aktivitas fisik, risiko jatuh, hipertensi, lansia dan *database* PubMed dengan kata kunci *physical activity*, *fall risk*, *hypertension* dan *elderly* dari tahun 2016 sampai dengan tahun 2020, penulis menemukan 126,900 artikel di Google Scholar dan 23,146 di PubMed yang sesuai dengan kata kunci. Artikel yang ditemukan sesuai dengan kata kunci tersebut tidak semua memiliki tema yang sesuai dengan tujuan penelitian dan terdapat artikel yang diduplikasi. Peneliti kemudian melakukan penelusuran lanjutan di Google Scholar dengan mencari kata kunci yang sesuai dengan penelusuran sebelumnya dalam judul (*in title*) dan membaca abstrak ditemukan 101 artikel yang sesuai, setelah itu melakukan penelusuran lanjutan di *PubMed* menemukan 103 artikel yang sesuai, kemudian sisa artikel yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel yang sama atau duplikasi dieksklusi.

Sebanyak 101 artikel di Google Scholar dan 103 di PubMed yang sesuai dengan kata kunci pencarian tersebut dilakukan penyaringan untuk melihat apakah



artikel tersebut memiliki naskah lengkap, selanjutnya 111 artikel dieksklusi karena tidak tersedia artikel *free fulltext*, sehingga didapatkan 93 artikel *free fulltext* dari Google Scholar dan PubMed. Kelayakan terhadap 93 artikel *free fulltext* dilakukan. Artikel penelitian yang memiliki kemiripan tema atau isi penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan sesuai dengan tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang tidak terpilih, namun terdapat kemiripan dan tidak sesuai dengan kriteria inklusi dieksklusi kembali sebanyak 75 artikel, sehingga didapatkan 7 artikel *free fulltext* yang dilakukan *review*.

Masing-masing dari 7 artikel yang dipilih untuk dibaca dengan cermat dari abstrak jurnal, yang sesuai dengan pertanyaan awal peneliti untuk mengumpulkan informasi tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia dengan hipertensi.

Berbagai penelitian tentang tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia dengan hipertensi yang diulas oleh peneliti dijelaskan dalam table 1 sebagai berikut:



**Tabel 1**  
**Daftar Literature Review Jurnal**

No	Judul/Penulis/Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Pengumpulan Data	Populasi/Sampel	Hasil
1	Al-Momani M, dkk., (2016) dengan judul “Factors Related to Gait and Balance Deficits in Older Adults”	Arab Saudi	Mengetahui pengaruh fisik, mental, dan kognitif cacat pada gaya berjalan dan defisit keseimbangan di antara penghuni panti jompo dengan penyakit berbeda	<i>Cross sectional</i>	Semua peserta dinilai menggunakan versi bahasa Arab dengan <i>Tinetti Assesment Battery</i> (TAB) untuk gaya berjalan dan keseimbangan, pemeriksaan keadaan mental mini, dan cacat lengan, bahu, dan tes penilaian tangan.	Sebanyak 290 penduduk berusia 18-100 tahun laki-laki dan perempuan	Data menunjukkan bahwa peserta dengan lebih dari 50% cacat ekstremitas atas, stroke, penyakit jantung, arthritis, penyakit sendi, diabetes, dan hipertensi berisiko jatuh lebih tinggi yang diukur dengan Tes TAB.
2	Iswahyuni Sri (2017) dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia”	Indonesia	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan hipertensi pada lansia	Deskriptif korelatif dengan rancangan <i>cross sectional</i> .	Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan statistic uji <i>chi square</i> .	Sampel penelitian adalah total populasi sebanyak 90 lansia.	Data menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan hipertensi.
3	Erlini Veronika, Ida Untari & Siti Arifah (2017) dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kemandirian Aktivitas	Indonesia	Mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia.	Penelitian korelasi dengan rancangan penelitian <i>cross</i>	Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data, terdiri dari 2 bagian yaitu kuesioner A untuk mengetahui	Jumlah populasi sebanyak 84 dan sampel sebanyak 37 responden.	Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kemandirian aktivitas fisik dengan risiko jatuh.

				<p><i>sectional.</i> tingkat kemandirian aktivitas fisik dengan menggunakan <i>barthel indeks.</i> Sedangkan alat ukur yang kedua yaitu menggunakan <i>Time Up And Go (TUG) test</i> yang digunakan untuk mengukur risiko jatuh pada lansia.</p>			
4	Wulandari Riswanda, Arief Widya P & Widyani Yuliana (2018) dengan judul “Perbedaan Tingkat Risiko Jatuh Pada Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam di Posyandu”	Indonesia	Mengidentifikasi perbedaan tingkat risiko jatuh pada lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam di Posyandu.	Desain studi komparatif teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Proportio nate Stratified Random Sampling.</i>	Pada kelompok lansia yang mengikuti senam, dilakukan observasi setelah mereka mengikuti senam selama 1 jam dimana 1 lansia didampingi dengan 1 orang, dan dalam observasi 1 lansia membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit. Instrumen yang	Populasi berjumlah 33 lansia yang mengikuti senam dan 17 lansia yang tidak mengikuti senam.	Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat risiko jatuh pada lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam di Posyandu Setiyo Langgeng Surabaya.

digunakan adalah observasi dengan *Berg Balance Scale*.

5	Suwariyah Puji & Intan Diah Pramithasari (2019) dengan judul “Analysis of Factors Related to the Occurance of Fall in Elderly”	Indonesia	Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko kejadian jatuh pada lansia di Puskesmas Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap.	Penelitian korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah lembar angket dan observasi penelitian. Kuesioner risiko jatuh pada lansia menggunakan Morse Fall Scale (MFS).	Jumlah sampel penelitian sebanyak 52 lansia yang diambil secara <i>consecutive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia, lingkungan, gangguan kardiovaskular dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada Lansia di Kabupaten Cilacap.
6	Ihsan, Nori Wirahmi & Samwilson Slamet (2020) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu”	Indonesia	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu.	Penelitian observasional dengan desain <i>cross sectional</i> .	Alat pengumpulan data pada penelitian tersebut adalah kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) dan Morse Fall Scale untuk risiko jatuh.	Sampel sebanyak 75 lansia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik lansia berhubungan dengan risiko jatuh.
7	Afriza, Ari & Yufitriana (2020) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan	Indonesia	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia menderita hipertensi.	Penelitian kuantitatif, desain penelitian deskriptif	Instrumen penelitian yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data yaitu kuesioner lembar	Sampe sebanyak 84 responden.	Data menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita

---

Darah pada Lansia  
yang Menderita  
Hipertensi”

korelasi dengan  
pendekatan *cross  
sectional*.  
*checklist* (√). Peneliti  
menggunakan analisis  
univariat dan bivariat.

hipertensi.

---



## **PEMBAHASAN**

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berolahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Tingkat aktivitas fisik yang teratur dan memadai dapat: meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi; meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional; mengurangi risiko hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes, berbagai jenis kanker (termasuk kanker payudara dan kanker usus besar), dan depresi; mengurangi risiko jatuh serta patah tulang pinggul atau tulang belakang; dan sangat penting untuk keseimbangan energy dan pengendalian berat badan. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian di dunia. Orang yang kurang aktif memiliki risiko kematian 20% sampai 30% lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang cukup aktif (WHO, 2018).

### **Risiko Jatuh**

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai macam perubahan mulai dari fungsi fisiologis, mental, sosial dan spiritual. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya risiko jatuh. Jatuh pada lansia adalah suatu masalah utama yang sering dialami oleh lansia, disebabkan dari perubahan fisiologis berupa penurunan kekuatan otot serta gangguan keseimbangan postural. Insiden jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera jaringan lunak, fraktur paha dan pergelangan tangan bahkan kematian. Selain itu, juga dapat menyebabkan masalah lain yaitu keterbatasan mobilisasi, ketidaknyamanan fisik, dan proses penyembuhan yang lambat sehingga berdampak pada kondisi lansia, terutama mereka yang mengalami

ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari (Rohima V, Iwan R & Evi K, 2019).

### **Hipertensi pada Lansia**

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya hipertensi, antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, faktor genetik), pola makan, stres, gaya hidup (kurang aktivitas fisik) dan kebiasaan merokok. Ditemukan kecenderungan peningkatan prevalensi menurut peningkatan usia dan biasanya pada usia >40 tahun. Bertambahnya umur maka risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu 40% dengan kematian sekitar diatas 65 tahun. (Rihiantoro T & Muji W, 2018).

### **Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia Hipertensi**

Berdasarkan berbagai *literature* yang telah diperoleh untuk *review* ini, dapat diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia yang memiliki riwayat penyakit (hipertensi). Selain itu, aktivitas fisik sangat berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular salah satunya hipertensi.

Setiap aktivitas fisik membutuhkan keseimbangan, dengan program latihan fisik keseimbangan atau olahraga yang mengandung unsur keseimbangan seperti berenang, senam, taichi dan lain-lain, dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia. Sehingga kemungkinan terjadinya cedera, fraktur bahkan kematian bisa diminimalisir dan harapan hidup atau kesehatan atau kebugaran lansia tetap terjaga. Lansia yang melakukan aktivitas fisik seperti bekerja dan berjalan berkurang seiring meningkatnya usia. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi. Secara



teori aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebani pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Harahap, Rochadi & Sarumpaet, 2017). Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh pada lansia serta meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Ikhsan, Nori Wirahmi & Samwilson Slamet, 2020).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Setelah menganalisis ketujuh jurnal tersebut penulis menyimpulkan bahwa semakin sering lansia melakukan aktivitas fisik maka semakin mengurangi tekanan darah tinggi pada lansia. Selain itu, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kejadian jatuh pada lansia karena semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka akan berisiko lebih tinggi mengalami jatuh. Sehingga dapat mengakibatkan angka kesakitan dan kematian pada lansia meningkat seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi atau gangguan kardiovaskuler akan berisiko lebih tinggi mengalami kejadian jatuh. Hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia karena dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-

angsur menyempit dan menjadi kaku. Hal ini dapat mengganggu sel darah merah yang membawa oksigen dan nutrisi menuju otak dan biasanya orang dengan hipertensi mengalami nyeri tengkuk atau sakit kepala, sehingga penderita tidak dapat mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik dan bisa terjatuh.

### **SARAN**

Berdasarkan hasil literature review pada jurnal, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya:

#### 1. Bagi Lansia

Sebaiknya para lansia melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti senam, jalan pagi atau aktivitas ringan lainnya dan kontrol tekanan darah secara rutin serta menghindari hal-hal yang menyebabkan jatuh.

#### 2. Bagi Masyarakat

Sebaiknya masyarakat yang memiliki lansia lebih memperhatikan keadaan lansia dan meminimalisir hal-hal yang menyebabkan kejadian jatuh pada lansia, sehingga kejadian jatuh bisa dicegah.

#### 3. Bagi Pembaca

Supaya digunakan sebagai sumber bacaan dan rujukan mahasiswa dalam menyusun literature review mengenai tema yang sama.

#### 4. Bagi Instansi Pendidikan

Supaya digunakan sebagai sumber bacaan di perpustakaan Universitas ;Aisyiyah Yogyakarta.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hendaknya meningkatkan jumlah variabel lain yang berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia sehingga diketahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia yang

memiliki riwayat penyakit terutama hipertensi.

- b. Sebaiknya melakukan ulasan jurnal yang lebih banyak lagi baik jurnal Nasional maupun Internasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, D., Dewi, A. P., & Amir, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi. *JOM FKp*.
- Astuti, D., & Yulisetyaningrum. (2016). Pengaruh Terapi Healing Touch Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Desa Tulakan Donoharjo Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Dewi S R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi I*. Yogyakarta: Deepublish.
- DIY, D. K. (2019). *Profil Kesehatan DIY 2018*. Retrieved from <https://www.dinkes.jogjaprovo.go.id>
- Erlini, V., Untari, I., & Sarifah, S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kemandirian Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia. *Media Publikasi Penelitian*, Volume 15; No. 1.
- Harahap R A, Rochadi R K, & Sarumpaet S. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*.
- Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. (2018). Retrieved Oktober 4, 2019, from Riset Kesehatan Dasar 2018: <http://www.kemkes.go.id>
- Ikhsan, Wirahmi, N., & Samwilson, S. (2010). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 48-53.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia. *PROFESI*, Volume 14, Nomor 2.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Momani, M. A., Momani, F. A., & Alghadir, A. H. (2016). Factors Related to Gait and Balance Deficits in Older Adults. *Clinical Interventions in Aging*, 1043-1049.
- Rokhima, V. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan Resiko Jatuh dengan Kejadian Resiko Jatuh pada Lansia di Unit Pelayanan Primer Puskesmas Medan Johor. *Skripsi*.
- Suwariyah, P., & Pramithasari, I. D. (2019). Analysis of Factors Related to The Occurance of Fall in Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, Volume 1 Number 1, 31-38.
- Wulandari, R., P, A. W., & Yuliana, W. (2018). Perbedaan Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam di Posyandu. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 16-20.
- World Health Organization. (2018, Februari 23). *Physical Activity*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020). Retrieved from Prevalence of

Insufficient Physical Activity:  
[https://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/Prevalence\\_of\\_Insufficient\\_Physical\\_Activity/physical\\_activity\\_text/en/](https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/Prevalence_of_Insufficient_Physical_Activity/physical_activity_text/en/)

*WHO*. (2015). Retrieved from Noncommunicable Diseases: Hypertension:  
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/noncommunicable-diseases-hypertension/>

