

# HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NATAR 2019

Festy Ladyani Mustofa<sup>1</sup>, Arti Febriyani<sup>2</sup>, Toni Prasetya<sup>3</sup>, Ine Ahyar Hasriza<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi Medik Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Departemen Imunologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

<sup>3</sup>Departemen Penyakit Dalam RS Pertamina Bintang Amin

<sup>4</sup>Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

[email korespondensi: ineahyar@gmail.com]

**Abstract: The Relationship Of Characteristics And Physical Activities With The Level Of Elderly Hypertension In Social Services Tresna Werdha Natar 2019.** The elderly will experience a continuous aging process with marked decline in endurance and physical activity. The results of Riskesdas 2013, most diseases of the elderly are Non-Communicable Diseases including hypertension, hypertension in the elderly has several characteristics, generally accompanied by heavier risk factors, often accompanied by various other diseases that can affect the handling of hypertension. To determine the relationship between characteristics and physical activity and the level of hypertension in the elderly at Tresna Werdha Natar Social Home 2019. This type of research is quantitative with observational analytic methods using total sampling method. The number of samples that met the inclusion criteria was 40 people. Data collection began in October-November 2019. Using primary data in the form of an IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire. Data were evaluated using the SPSS 20 computer program for windows. From the results of the study there is a relationship between characteristics and physical activity with the level of hypertension, namely for age ( $p = 0.010$ ), for gender ( $p = 0.011$ ), for other diseases ( $p = 0.011$ ) and for physical activity ( $p = 0.007$ ). There is a relationship between characteristics and physical activity with the level of hypertension in the elderly at Tresna Werdha Natar Social Home 2019.

**Keywords:** Characteristics, Elderly, Hypertension, Physical Activity

**Abstrak: Hubungan Karakteristik Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar 2019.** Lanjut usia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus dengan ditandai menurunnya daya tahan dan aktivitas fisik. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular antara lain hipertensi, Hipertensi pada usia lanjut mempunyai beberapa ciri khas, umumnya disertai dengan faktor risiko yang lebih berat, sering disertai oleh berbagai penyakit lain yang bisa mempengaruhi penanganan hipertensi. Mengetahui hubungan antara karakteristik dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar 2019. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik observasional dengan menggunakan metode total sampling. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 40 orang. Pengambilan data dimulai pada bulan Oktober-November 2019. Menggunakan data primer berupa kuisioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Data dievaluasi dengan menggunakan program komputer SPSS 20 *for windows*. Dari hasil penelitian terdapat hubungan antara karakteristik dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi yaitu untuk usia ( $p=0,010$ ), untuk jenis kelamin ( $p=0,011$ ), untuk penyakit lain ( $p=0,011$ ) dan untuk aktivitas fisik ( $p=0,007$ ). Terdapat hubungan antara karakteristik dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar 2019.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Hipertensi, Karakteristik, Lansia

## PENDAHULUAN

Menurut WHO di wilayah Asia Tenggara total jumlah populasi Lansia sebesar 8% sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. (Kemenkes, 2013). Proyeksi BPS tahun 2015 pada tahun 2018 jumlah lansia diperkirakan mencapai 9,3% atau 24,7 juta jiwa (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil sensus penduduk 2010, secara umum jumlah penduduk lansia di Provinsi Lampung yaitu sebanyak 547.706 orang atau 7,20 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia laki-laki (274.066 orang) lebih banyak dibandingkan lansia perempuan (273.640 orang). (Badan Pusat Statistik, 2010).

Aktivitas fisik atau olahraga diduga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang mungkin dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia dan membantu untuk perlambatan proses degeneratif dan perkembangan penyakit yang akan menyerang lansia. (Muzamil, Afriwardi & Martini, 2014). Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular antara lain hipertensi. Tekanan darah pada lansia cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar berisiko terkena hipertensi. Hipertensi pada usia lanjut mempunyai beberapa ciri khas dan kekhususan, umumnya disertai dengan faktor risiko yang lebih berat, sering disertai oleh berbagai penyakit lain yang bisa mempengaruhi

penanganan hipertensi, seperti pemilihan obat, efek samping obat dan komplikasi dikarenakan pengobatan lebih sering terjadi kepatuhan berobat yang kurang sehingga tidak mencapai target pengobatan yang lain. (Setiati dan Alwi, 2014). Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah diantaranya adalah umur, tingkat pendidikan, jenis kelamin, aktivitas fisik, genetik, nutrisi, merokok, dan stress (Zainuddin, A. & Yunawati, I. 2019)

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik observasional dengan menggunakan metode sampel total sampling. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, pengumpulan data baik variabel dependen maupun independen dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah lansia dengan spimomamometer dan stetoskop juga mengisi kuisioner IPAQ (*International Physical Activity Quistionnaire*) sebanyak 7 buah pertanyaan. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 40 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia terdiagnosis hipertensi yang berada di panti sosial Tresna Werdha Natar, lansia yang masih dapat melakukan aktivitas fisik yang berada di panti sosial Tresna Werdha Natar dan lansia yang memenuhi kriteria karakteristik lansia.

## HASIL

### 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	25	62,5 %
Laki-laki	15	37,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin lansia diketahui dari 40 reseponden didapatkan responden perempuan

sebanyak 25 orang (62,5%) lebih banyak dibandingkan responden laki-laki sebanyak 15 orang ( 37,5%).

## 2. Distribusi Frekuensi Usia

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia**

Umur	Jumlah	Presentase
60- 74	22	55,0%
>=75	18	45,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia diketahui dari 40 responden didapatkan responden berusia 60-74 tahun

sebanyak 22 orang (55,0%) lebih banyak dibandingkan responden dengan usia >=75 tahun sebanyak 18 orang (45,0%).

## 3. Distribusi Frekuensi Penyakit Lain

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Lain**

Penyakit Lain	Jumlah	Presentase
<1	21	52,5%
>1	19	47,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia diketahui dari 40 responden didapatkan responden

dengan penyakit lain kurang dari 1 penyakit sebanyak 21 orang lebih banyak dibandingkan responden dengan penyakit lain lebih dari 1 sebanyak 19 orang (47,5%).

## 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik**

Aktivitas Fisik	Jumlah	Presentase
Ringan	11	27,5%
Tinggi	29	72,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 diatas memperlihatkan distribusi frekuensi Responden berdasarkan aktivitas fisik diketahui dari 40 responden didapatkan responden dengan

aktivitas fisik tinggi sebanyak 29 orang (72,5%) lebih bannyak dibandingkan responden dengan aktivitas ringan sebanyak 11 orang (27,5%).

## 5. Distribusi Frekuensi Hipertensi

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertesi**

Hipertensi	Jumlah	Presentase
Stadium 1	19	47,5 %
Stadium 2	21	52,5,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 di atas memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan hipertensi diketahui dari 40 reseponden didapatkan

responden mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 19 orang (47,5%) sedangkan responden mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 21 orang (52,5%)

## 6. Hubungan Jenis Kelamin dengan Hipertensi Pada Lansia

**Tabel 6. Hubungan Jenis Kelamin dengan Hipertensi Pada Lansia**

Jenis Kelamin	Hipertensi						P-value	OR (CI 95%)
	Stadium 1		Stadium 2		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Laki-laki	11	57,9%	4	19,0%	15	37,5%	0,011	5,844 (1414-44,171)
Perempuan	8	42,1%	17	81,0%	25	62,5%		

Berdasarkan tabel 6 diketahui dari 15 responden laki-laki yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 11 orang (57,9%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 4 orang (19,0%). Sedangkan dari 25 responden perempuan yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 8 orang (42,1%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 17 orang (81,0%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *p value* = 0,011 (*p value* < 0,05) yang berarti bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan hipertensi pada lansia di Panti Sosial

Tresna Werdha Natar. Kemudian diperoleh OR=5,844 yang berarti bahwa perempuan akan memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 2 sedangkan laki-laki yang memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 1. Dan didapatkan *Convidence Interval* 1,413-24,171 dengan selisih OR dan *Upper* 18,327 dan selisih OR dan *Lower* 4,471 yang menandakan bahwa tingkat kepercayaan pada penelitian ini adalah cukup rendah, karena terdapatnya selisih yang signifikan antara *Upper* dan *Lower* terhadap OR.

## 7. Hubungan Usia dengan Hipertensi pada Lansia

**Tabel 7. Hubungan Usia dengan Hipertensi pada Lansia**

Usia	Hipertensi						P-value	OR (CI 95%)
	Stadium 1		Stadium 2		Total			
	N	%	N	%	N	%		
60-74	15	78,9%	7	33,3%	22	55,5%	0,010	7,500 (1,798-31,283)
>=75	4	21,1%	14	66,7%	18	45,0%		

Berdasarkan tabel 7 diketahui dari 22 responden usia 60-74 tahun yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 15 orang (78,9%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 7 orang (33,3%). Sedangkan dari 18 responden usia >= 75 tahun yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 4 orang (21,1%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 14 orang (45,0%).

Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *p value* = 0,010 (*p value* < 0,05) yang berarti bahwa ada hubungan antara usia dengan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar. Kemudian diperoleh OR=7,500 yang berarti bahwa usia 60-74 tahun akan memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 1 sedangkan usia >=75 tahun memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 2. Dan didapatkan *Convidence Interval* 1,798-31,283 dengan selisih OR dan *Upper* 23,783 dan selisih OR dan

0,05) yang berarti bahwa ada hubungan antara usia dengan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar. Kemudian diperoleh OR=7,500 yang berarti bahwa usia 60-74 tahun akan memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 1 sedangkan usia >=75 tahun memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 2. Dan didapatkan *Convidence Interval* 1,798-31,283 dengan selisih OR dan *Upper* 23,783 dan selisih OR dan

Lower 5,702 yang menandakan bahwa tingkat kepercayaan pada penelitian ini adalah cukup rendah, karena

terdapatnya selisih yang signifikan antara Upper dan Lower terhadap OR.

## 8. Hubungan Penyakit Lain dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia

**Tabel 8. Hubungan Penyakit Lain dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia**

Penyakit Lain	Hipertensi						P-value	OR (CI 95%)
	Stadium 1		Stadium 2		Total			
	N	%	N	%	N	%		
<1	14	73,7%	7	33,3%	21	52,5%	0,011	5,600 (1,429-21,949)
>1	5	26,3%	14	66,7%	19	47,5%		

Berdasarkan tabel 8 diketahui dari 21 responden yang memiliki penyakit kurang dari 1 mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 14 orang (73,7%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 7 orang (33,3%). Sedangkan dari 19 responden yang memiliki penyakit lain lebih dari 1 mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 5 orang (26,3%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 14 orang (66,7%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *p value* = 0,011 (*p value* < 0,05) yang berarti bahwa ada hubungan antara penyakit lain dengan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar. Kemudian

diperoleh OR=5,600 yang berarti bahwa penyakit lain yang kurang atau sama dengan 1 akan memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 1 sedangkan penyakit lain lebih dari 1 memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 2. Dan didapatkan *Confidence Interval* 1,429-21,949 dengan selisih OR dan Upper 16,349 dan selisih OR dan Lower 4,171 yang menandakan bahwa tingkat kepercayaan pada penelitian ini adalah cukup rendah, karena terdapatnya selisih yang signifikan antara Upper dan Lower terhadap OR.

## 9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia

**Tabel 9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia**

Aktivitas Fisik	Hipertensi						P-value	OR (CI 95%)
	Stadium 1		Stadium 2		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	9	47,4%	2	9,5%	11	27,5%	0,007	8,550 (1,542-47,408)
Ringan	10	52,6%	19	90,5%	29	72,5%		

Berdasarkan tabel 9 diketahui dari 11 responden yang memiliki aktivitas ringan mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 9 orang (47,4%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 2 orang (9,5%). Sedangkan dari 29 responden yang memiliki aktivitas tinggi mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 10 orang (52,6%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 19 orang (90,5%). Hasil uji statistik *chi square*

didapatkan *p value* = 0,007 (*p value* < 0,05) yang berarti bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar. Kemudian diperoleh OR=8,550 yang berarti bahwa aktivitas fisik ringan akan memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 1 sedangkan aktivitas fisik tinggi memiliki peluang lebih besar terhadap hipertensi stadium 2. Dan didapatkan *Confidence Interval*

1,542-47,408 dengan selisih OR dan *Upper* 38,858 dan selisih OR dan *Lower* 7,008 yang menandakan bahwa tingkat kepercayaan pada penelitian ini adalah

cukup rendah, karena terdapatnya selisih yang signifikan antara *Upper* dan *Lower* terhadap OR.

## PEMBAHASAN

Menurut Singalingging dalam Tri Noviningtyas (2014) rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis. (Noviningtyas, 2014)

Menurut penelitian Tri Noviningtyas (2014) menunjukkan hubungan antara jenis kelamin dengan tekanan darah pada lansia. Lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki (Noviningtyas, 2014). Terdapat 43,7% subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi menderita hipertensi daripada laki-laki. Untuk tekanan sistolik hasil uji statistic yang dilakukan dengan menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai p sebesar 1,000 ( $p > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tekanan darah pada lansia, sedangkan untuk tekanan darah diastolic diastolik hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai p sebesar 0,439 ( $p > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tekanan darah diastolik pada lansia.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa lansia perempuan lebih cenderung mengalami hipertensi stadium 2 dibandingkan lansia laki-laki yang cenderung mengalami hipertensi stadium 1, walaupun disana sudah ada klinik untuk berobat tetapi tidak dimanfaatkan dengan baik bahkan para lansia disini seakan kurang peduli dengan penyakit hipertensi yang dideritanya dan jarang yang mau meminum obat anti hipertensi dan hanya beberapa yang mau minum obat anti hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan usia 60-74 tahun sebanyak 15 orang (78,9%) mengalami hipertensi stadium 1 dan responden dengan usia  $\geq 75$  tahun sebanyak 14 orang (66,7%) mengalami hipertensi stadium 2. Penelitian yang dilakukan oleh Budi dk dalam Tri Noviningtyas (2014) yaitu ada hubungan yang bermakna antara umur lansia (60- 90 tahun) dengan tekanan darah. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Sedangkan pada penelitian Tri Noviningtyas (2014) Tidak adanya hubungan antara umur dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini bisa terjadi karena ada faktor lain yang secara langsung mempengaruhi tekanan darah pada lansia seperti asupan makan lansia (Noviningtyas, 2014).

Pada penelitian ini umur responden bervariasi dengan mengacu kepada standar umur yang ditetapkan WHO. Pada umur lansia 60-74 tahun sudah mengalami hipertensi tetapi hanya stadium 1 berbeda dengan umur lansia  $\geq 75$  tahun yang mengalami malah mengalami hipertensi stadium 2. Berarti umur mempengaruhi stadium hipertensi, yang ditandai dengan bertambahnya umur berarti akan ada perubahan struktur pada beberapa organ pembuluh darah sehingga didapatkan lansia dengan umur  $\geq 75$  tahun mengalami hipertensi stadium 2.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan penyakit  $\leq 1$  sebanyak 14 orang (73,7%) mengalami hipertensi stadium 1 sedangkan dengan penyakit  $> 1$  sebanyak 14 orang (66,7%) mengalami hipertensi stadium 2. Seiring dengan pertambahan usia, lansia mengalami kemunduran fisik dan mental yang menimbulkan banyak konsekuensi. Selain itu, kaum lansia juga mengalami

masalah khusus yang memerlukan perhatian antara lain lebih rentan terhadap komplikasi makrovaskular maupun mikrovaskular adanya sindrom geriatric (Indra, K. 2015).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia yang memiliki penyakit lebih dari satu memiliki hipertensi stadium 2, beberapa penyakit lain yang sering diderita oleh lansia di panti Sosial Tresna Werdha Natar ini adalah osteoarthritis, asam urat dan reumatik juga asthma. Sedangkan lansia yang memiliki penyakit kurang atau sama dengan satu memiliki hipertensi stadium 1. Terbukti bahwasannya proses penuaan dan penyakit vaskular menimbulkan penyakit penyerta yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 9 orang (47,4%) memiliki stadium 1, sedangkan responden dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 19 orang (90,5%) memiliki hipertensi stadium 2. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita tekanan darah tinggi (hipertensi) karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Anggara (dalam Tri Noviningtyas, 2014) menjelaskan bahwa orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Noviningtyas, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tri Noviningtyas (2014) menunjukkan bahwa berdasarkan pengukuran tekanan darah sistolik, lansia yang memiliki aktivitas fisik ringan cenderung mengalami hipertensi daripada lansia yang memiliki aktifitas sedang. Terdapat 46% subjek yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan yang menderita hipertensi. Lansia yang aktifitas fisiknya sedang tekanan darahnya cenderung dalam kategori normal, 100% subjek yang aktifitas fisiknya sedang tekanan

darahnya termasuk dalam kategori normal. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh nilai p sebesar 0,538 ( $p > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik pada lansia di Kelurahan Makamhaji Noviningtyas, 2014).

Pada penelitian ini didapatkan lansia yang memiliki aktivitas fisik ringan mengalami hipertensi stadium 1, sedangkan lansia yang memiliki aktivitas tinggi mengalami hipertensi stadium 2. Para lansia disini masih memiliki aktivitas fisik yang tinggi dikarenakan masih mandiri dalam artian semua pekerjaan mereka lakukan sendiri, seperti mencuci pakaian, berbelanja ke pasar, olahraga rutin dan aktivitas yang lain sehingga didapatkan untuk kebanyakan lansia memiliki aktivitas fisik yang tinggi tetapi dengan kejadian hipertensi yang tinggi juga dikarenakan sulitnya untuk beristirahat sehingga waktu malam hari sulit untuk tidur juga mudah emosi dan mendapat beban pikiran yang lain.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara karakteristik dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar 2019.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS. 2010. Survei Badan Pusat Statistik. Provinsi Lampung.
- Indra, K. 2015. Diabetes Melitus Tipe II Pada Usia Lanjut. *Maj Kedokteran Indonesia*, Vol. 60, No. 12.
- Kemenkes. 2016. Infodatin Lansia Jakarta.
- Kemenkes. 2018. Aktivitas Fisik Untuk Lansia. Jakarta.
- Kemenkes. 2018. Lansia Sejahtera, Masyarakat Bahagia. Jakarta.
- Pusdatin. 2014. Situasi dan Analisis Lanjut Usia, s.l.: Kementrian Kesehatan RI.
- Sauliyusta, M & Rekawati E. 2016. Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal*

- Keperawatan* 19, no. 2, hh. 71-77.
- Tri N. 2014. Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Dara Pada Lansia Di Kelurahan Makam haji kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo {Skripsi}.  
Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zainuddin, A. & Yunawati, I. 2019, January. Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *In Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal* Vol. 1, No. 1.