**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah sampai batas normal dan merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia dan merupakan penyakit penyerta yang paling banyak ditemui pada kasus kematian akibat Covid-19. Hipertensi menjadi salah satu penyakit *kardiovaskular* yang paling banyak dialami oleh masyarakat dengan jumlah kasus yang terus meningkat terutama pada lansia (Ningsih, 2019).

Hipertensi pada lansia memiliki risiko tinggi terserang stroke, kerusakan ginjal, serangan jantung, gagal jantung, dan masih banyak lagi masalah kesehatan lainnya.. Mengingat berbagai risiko tinggi yang timbul akibat hipertensi pada lansia, sebaiknya hipertensi dapat dicegah salah satunya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur seperti berolahraga, jalan kaki, bersepeda, dan lain sebagainya. Melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur pada lansia dapat membantu menurunkan tekanan sitolik sebesar 10 mmHg dan tekanan diastolik 7,5 mmHg (Kwoalski,2018). Namun seiring dengan kondisi pandemi Covid-19 saat ini lansia cenderung mengurangi kegiatan atau aktivitas fisiknya dikarenakan adanya pembatasan kegiatan yag diberlakukan oleh pemerintah yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) kondisi tersebut menjadi penghambat lansia dalam melakukan aktivitas fisik selainitu juga ada rasa takut tertular virus

Covid-19 (Yuliana,2020). Kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi dan risiko penyebab kematian di dunia (Karim et al.,2018).

Secara global angka kejadian hipertensi pada lansia terus meningkat menyerang 22% penduduk lansia di dunia (WHO,2018). Sedangkan Indonesia yang merupakan salah satu negara bagian Asia Tenggara dengan angka kejadian hipertensi pada lansia sebesar 63,2% (Riskesdas,2018). Lansia yang mengalami hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3% (Dinkes Provinsi Jatim, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, angka kejadian hipertensi pada lansia di Kabupaten Mojokerto pada tahun 2020 sebesar 42% (Dinkes Provinsi Jatim,2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Januari 2021 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto pada 10 orang lansia melalui pengukuran tekanan darah dan wawancara terdapat 6 dari 10 orang lansia yang mengalami hipertensi diketahui karena kurangnya melakukan aktivitas fisik pada masa pandemi Covid-19.

Peningkatan tekanan darah yang diatur oleh sistem aktivasi *reticular* pada batang otak akan merangsang area *vasokonstriktor,* keadaan tersebut akan meningkatkan tekanan darah segera. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah umur semakin tua, riwayat keluarga dengan hipertensi, kebiasaan mengkonsumsi makanan asin, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, stress, dan kurangnya aktivitas fisik (Hall dalam Alifititah & Oktaviansyah,2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia diduga karena kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan, karena orang yang kurang melaukan aktivitas fisik pengontrolan nafsu makannya bertambah yang akhirnya berat badannya naik dan menyebabkan kegemukan, jika berat badan seseorang bertambah maka volume darah akan berambah pula sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah, beban semakin besar maka semakin berat kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga tekanan perifer dan curah jantung akan meningkat kemudian menimbulkan hipertensi (Hasanudin,2018). Kurangnya aktivitas fisik pada lansia pada masa pandemi terjadi karena munculnya pembatasan kegiatan yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) kondisi tersebut menjadi penghambat lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dimasa pandemi dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh, penurunan kondisi kesehatan, dan berakibat pada prognosis Covid-19 yang mungkin dialaminya (Puccinelli et al. 2021).

Upaya untuk mengatasi kejadian hipertensi pada lansia di masa pandemi covid-19 diharapkan untuk selalu melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, jalan kaki, bersepeda, dan lain sebagainya dengan mematuhi protokol kesehatan dan diharapkan untuk selalu memperhatikan pola makan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi covid-19 Di Posyandu Lansia Gayaman Kabupaten Mojokerto.

1. **Batasan dan Rumusan Masalah**

Meninjau hasil penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah aktivtas fisik pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik berat yang meliputi senam lansia, goes, joging.
2. Aktivitas fisik sedang yang meliputi meliputi membersihkan rumah, berkebun, berbelanja.
3. Aktivitas fisik ringan yang meliputi berjalan kaki jarak dekat, duduk, membaca, berbaring menonton televisi.

Sedangkan kejadian hipertensi dibatasi pada hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi lansia pada masa pandemi covid-19 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto?

1. **Tujuan Penelitian**
2. **Tujuan umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi lansia pada masa pademi covid-19 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto.

1. **Tujuan khusus**
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik lansia pada masa pandemi covid-19 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto.
3. Mengidentifikasi kejadian hipertensi lansia pada masa pandemi covid-19 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto.
4. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi lansia pada masa pandemi covid-19 di Posyandu Lansia Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto.
5. **Manfaat Penelitian**
6. **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan untuk pengembangan ilmu keperawatana secara umum, terutama dalam hal peningkatan aktivitas fisik pada lansia untuk mengurangi risiko hipertensi pada masa pandemi covid-19.

1. **Manfaat Praktis**
2. **Bagi Posyandu Lansia**

Mengingat adanya korelasi negatif semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin normal tekanan darahnya,maka hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai refrensi bagi posyandu lansia untuk lebih meningkatkan stimulus aktivitas fisik pada lansia seperti kegiatan senam lansia, goes, kerja bakti, dll.

1. **Bagi Kader Poyandu Lansia**

Dapat menjadi analisis untuk mencari solusi dalam mengurangi kejadian hipertensi pada lansia.

1. **Bagi Responden**

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk mengurangi kejadian hipertensi pada lansia melalui aktivitas fisik.

1. **Bagi Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitan ini diharapkan dapat digunakan sebagai refrensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dalam keperawatan gerontik.