



---

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA  
HIPERTENSI DI PANTI WREDHA MARIA SUDARSIH AMBARAWA**

**Tabita Ma Windri <sup>1)</sup>, Angkit Kinasih <sup>2)</sup>, Thresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari <sup>3)</sup>  
Universitas Kristen Satya Wacana**

---

**INFORMASI ARTIKEL**

**ABSTRAK**

---

*Dikirim : 19 November 2019  
Revisi pertama : 22 November 2019  
Diterima : 25 November 2019  
Tersedia online : 02 Desember 2019*

---

*Kata Kunci: Lansia, Aktivitas Fisik,  
Kualitas Hidup, Hipertensi*

---

*Email: [angkit.kinasih@staff.uksw.edu](mailto:angkit.kinasih@staff.uksw.edu)*

---

*Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Dalam penelitian Xu et al. (2016), mengatakan bahwa orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang buruk dari pada orang yang tidak mengalami hipertensi. Aktivitas fisik diduga berhubungan dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi. Dengan melakukan aktivitas fisik, lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan pemberian senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa yang menderita hipertensi. Metode penelitiannya instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF dari WHOQOL Group. Kuesioner kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi akan dilakukan 2 kali yaitu sehari sebelum dan sesudah kegiatan aktivitas fisik selama 2 minggu. Data lainnya adalah tekanan darah sebelum senam dan sesudah senam untuk mengetahui perubahan tekanan darah. Hasil penelitian terdapat pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia pada domain kesehatan fisik dengan didukungnya data tensi tekanan darah yang mengalami penurunan.*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kamenkes RI, 2017). Kategori umur menurut Depkes RI (2009) membagi lanjut usia berdasarkan batasan umur menjadi 3 yaitu masa lansia awal 46- 55 tahun, masa lansia akhir 56 – 65 tahun, dan masa manula 65 – sampai atas (Ramadhan, 2014).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 27,08 juta, tahun 2025 33,69 juta tahun 2030 40,95 juta, dan tahun 2035 48,19 juta (Kamenkes RI, 2017). Penduduk lansia di Indonesia termasuk terbesar keempat setelah China, India, dan Jepang (Badan Pusat Statistik, 2010).

Penduduk lanjut usia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus dengan ditandai menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Pada tahun 2014 angka kesakitan lansia sebesar 25,05%, sedangkan di tahun 2015 sebesar 28,65% artinya bahwa setiap 100 orang lansia terdapat sekitar 28 orang diantaranya mengalami sakit (Kemenkes, 2017).

Saat memasuki fase lansia, seorang individu mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan fisiologis, psikologis dan status sosial ekonomi. Perubahan fisiologis pada lansia seperti rambut menjadi beruban dan berkurang, kulit menjadi kering dan berkerut, tulang berubah susunannya, setelah umur 60 tahun manusia menjadi lebih pendek, jantung tidak bereaksi secepat dulu, peredaran darah perlahan-lahan mulai terganggu, dan pencernaan tidak begitu baik lagi. Masalah psikologis yang paling umum yang berpengaruh pada lansia adalah timbulnya depresi, demensia, dan mengigau. Masalah ekonomi yang terkait dengan menurunnya produktivitas kerja akan berdampak pada menurunnya pendapatan ekonomi pada lansia (Triningtyas, 2018).

Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi (Azizah, 2011). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2013, menyatakan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 milyar pada tahun 2008. Di perkirakan akan terus meningkat pada tahun 2020 sekitar 1,56 milyar akan hidup dengan hipertensi (Kementrian Kesehatan, 2014). Hipertensi yang dialami lansia di Indonesia merupakan yang tertinggi diantara penyakit lainnya yang melakukan rawat inap yaitu, sebanyak 19874 dan meninggal sebanyak 955, serta kasus baru tahun 2010 yang melakukan rawat jalan sebanyak 80615 (Kemenkes RI, 2012).

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berupa gangguan pada sistem sirkulasi. Seseorang dikatakan hipertensi apabila keadaan tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal yaitu  $\geq 140$  mmHg untuk tekanan sistolik dan atau  $\geq 90$  mmHg untuk tekanan diastolic secara terus-menerus. Tahap hipertensi dikategorikan menjadi dua, yaitu hipertensi derajat 1 pada rentang tekanan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99

mmHg dan hipertensi derajat 2 yaitu tekanan sistolik  $\geq 160$  mmHg dan diastolic  $\geq 100$  mmHg (Putriastuti, 2013).

Menurut penelitian dari Anbarasan (2015), menyebutkan bahwa secara umum kualitas hidup lansia yang mengalami hipertensi adalah baik (58,3%), hanya saja buruk pada kualitas kesehatan fisik (71,7%) dan lingkungan (73,3%). Dalam penelitian Xu et al. (2016), mengatakan bahwa orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang buruk dari pada orang yang tidak mengalami hipertensi. Aktivitas fisik diduga berhubungan dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi (Supratman, 2014; Kusumaratna, 2008). Dilihat dari konsep lansia, bahwa seiring bertambahnya umur lansia mengalami perubahan fungsi tubuh seperti penurunan fungsi sel, penurunan fungsi musculoskeletal (menyebabkan kehilangan densitas tulang dan terbatasnya pergerakan), kemunduran fisik, dan penyakit yang sering terjadi pada lansia (hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan gout arthritis) yang dapat menyebabkan aktivitas fisik lansia berkurang (Lestari, 2018).

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik sangat penting perannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Dian, 2017).

Hipertensi adalah masalah yang sering dihadapi oleh lansia terutama lansia yang berada di panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa terdapat 8 lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi, sehingga peneliti ingin mengetahui gambaran aktifitas fisik dan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Peneliti memilih Panti Wredha Sudarsih Ambarawa karena panti ini baru 4 Tahun berdiri dan belum ada yang meneliti tentang aktifitas fisik dan kualitas hidup lansia di Panti Wredha Maria Sudarsih, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah adalah bagaimana pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa ?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi “pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa”

### **KAJIAN PUSTAKA**

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terjadi pada lansia, dengan kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 150 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka morbiditas mortalitas, tekanan darah fase sistolik 140 mmHg

menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Dalam penelitian Xu et al. (2016), mengatakan bahwa orang dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang buruk dari pada orang yang tidak mengalami hipertensi. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan. Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan.

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia pada kesehatan fisik dengan menurunkan tekanan darah lansia. Aktivitas fisik dapat membantu menguatkan jantung, jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha semakin ringan kerja jantung maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun. Senam adalah salah satu bentuk aktifitas fisik yang gerakannya mudah untuk diikuti oleh siapapun, termasuk lansia. Aktivitas fisik yang cukup dan sesuai dengan kondisi lansia yang di lakukan secara teratur mampu mempertahankan kualitas hidup lansia agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Akmal, 2012).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pre experiment design One Group Pre test-post test* dimana pada desain ini peneliti membandingkan nilai *pre test* yaitu sebelum dilakukan intervensi dan nilai *post test* yaitu setelah dilakukan intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Wredha Wredha Maria Sudarsih Ambarawa berjumlah 22 orang dan sample sebanyak 8 lansia yang mengalami hipertensi.

Aktivitas fisik yang akan dilakukan oleh lansia adalah senam lansia yang dilakukan dengan tahap-tahapan frekuensi 4 kali dalam 2 minggu. Aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 15 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 5 menit gerakan inti dan 5 menit gerakan pendinginan. Senam ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, meregangkan otot-otot kaku.

Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF dari WHOQOL Group dengan jumlah pertanyaan 26 butir. Kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi yang dilakukan 2 kali sehari sebelum dan sesudah kegiatan senam. Data lainnya adalah tekanan darah lansia sebelum senam dan sesudah senam untuk mengetahui perubahan tekanan darah lansia.

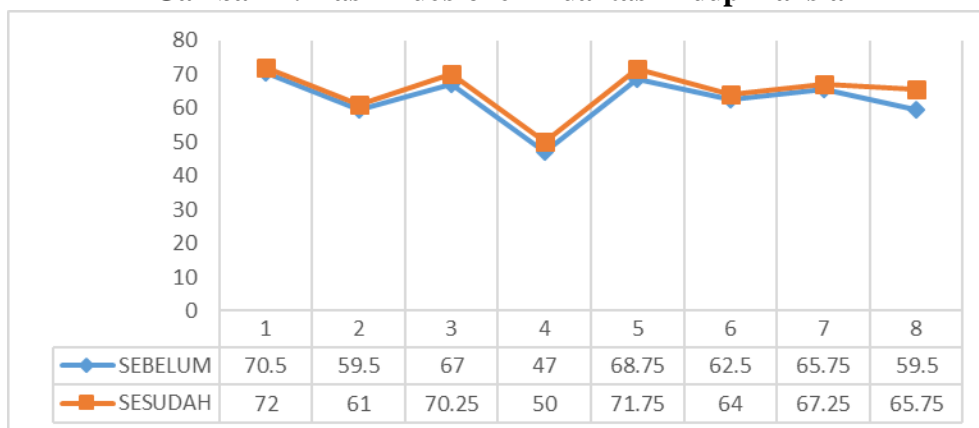
## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma sesuai dengan tempat hidup orang tersebut berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan kepedulian selama hidupnya menurut *World Health Organization* (WHO). Pada kaum lansia, kualitas hidup sangat ditentukan oleh kemampuan otonomi dan kemandirian mereka. Kualitas hidup seseorang merupakan fenomena yang

multidimensional. WHO mengembangkan sebuah instrumen untuk mengukur kualitas hidup seseorang.

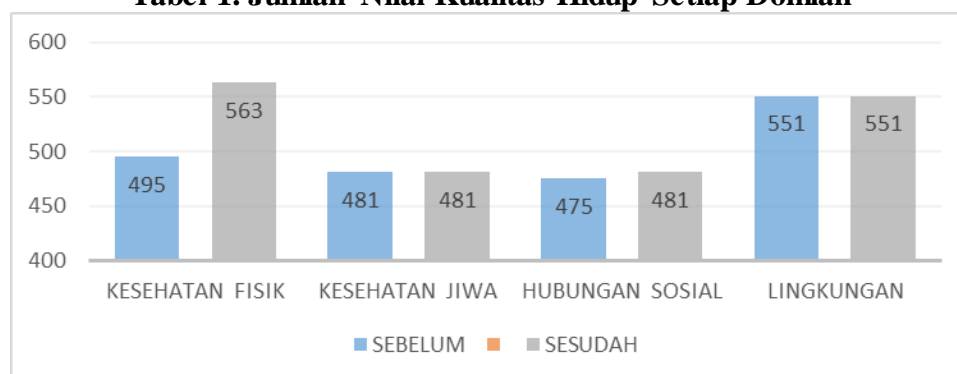
**Gambar 1. Hasil Kuesioner Kualitas Hidup Lansia**



Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2019)

Hasil kualitas hidup lansia di Panti Wreda Ambarawa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata – rata kualitas hidup sebelum dimulai penelitian adalah 62.8% dan meningkat menjadi 65.25%. Dari domain kualitas hidup ini dibagi menjadi 4 yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan. Dari hasil rata rata tersebut dapat di simpulkan bahwa ada kenaikan kualitas hidup lansia, dapat dilihat dari kenaikan rata-rata kualitas hidup lansia sebesar 2,48%.

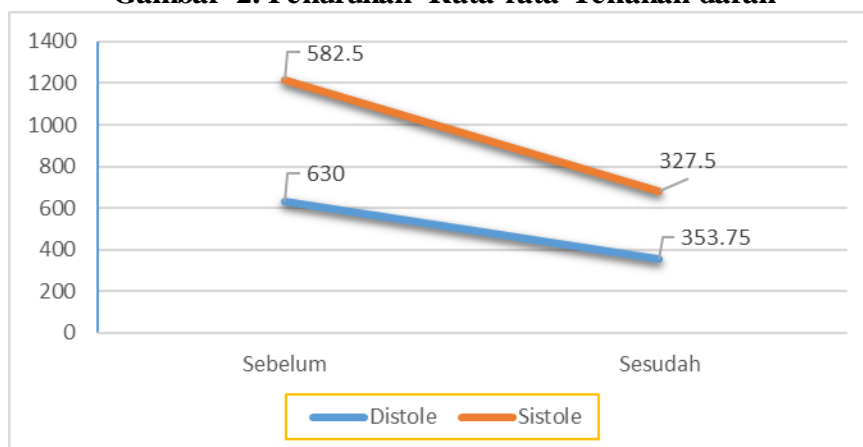
**Tabel 1. Jumlah Nilai Kualitas Hidup Setiap Domian**



Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2019)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa aktifitas fisik senam dapat memberikan kenaikan nilai pada domain kesehatan fisik dari 495 menjadi 563, dan tidak terdapat kenaikan pada kesehatan jiwa, hubungan sosial dan lingkungan. Sehingga terlihat sekali aktivitas fisik sangat mempengaruhi terhadap kualitas hidup lansia di Panti Wreda Ambarawa.

Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan darah pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah akan menurun.

**Gambar 2. Penurunan Rata-rata Tekanan darah**

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2019)

Gambar 2 menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistol *Sebelum* (582.5) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah sistol *sesudah* (327.5) sehingga disimpulkan pemberian senam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol pada lansia. Nilai rata-rata tekanan darah diastol sebelum (630) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah diastole post test (353.75) sehingga disimpulkan pemberian senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastol pada lansia.

### Pembahasan

Masalah fisik yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi, penelitian yang dilakukan oleh Dewi and Sudhana (2014) menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi memiliki kualitas hidup lebih buruk dari pada kualitas hidup lansia dengan no hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi fisik lansia seperti tekanan darah yang tinggi sangat mempengaruhi keseluruhan kualitas hidup dari seorang lansia.

Berbagai strategi telah diupayakan untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi lansia. Salah satunya adalah melalui aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik lansia dan dilakukan secara teratur. Strategi tersebut diharapkan mampu mempertahankan kualitas hidup lansia agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang gerakannya mudah untuk diikuti oleh siapapun, termasuk lansia. Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. Latihan fisik seperti senam dapat menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Senam yang teratur dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani, sehingga penderita merasa fit, rasa cemas berkurang, timbul rasa senang dan rasa percaya diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup (Triyanto, 2014).

Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan di *indoor* (dalam ruangan) dan *outdoor* (luar ruangan). Lingkungan *indoor* adalah merupakan ruangan tertutup, seperti di dalam rumah, *gym* atau gedung olahraga, sedangkan lingkungan *outdoor* yang dimaksud adalah lingkungan pada tempat terbuka seperti taman, lapangan, atau lingkungan yang banyak pepohonan. Lingkungan yang hijau telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kelelahan mental, serta memperbaiki konsentrasi, atensi, fungsi kognitif dan *mood*, bahkan memiliki efek fisiologis seperti menurunkan tekanan darah. Olahraga di tempat hijau juga memiliki efek yang baik secara psikologis, fisiologis (menurunkan denyut jantung dan tekanan darah), biokimia (noradrenalin, adrenalin dan kortisol) dan hubungan sosial. Dibandingkan *indoor*, olahraga *outdoor* memiliki efek yang lebih signifikan terhadap revitalisasi perasaan positif, mengurangi depresi, dan meningkatkan energy (Coon, 2011).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik senam berpengaruh pada domain kesehatan fisik lansia, data awal sebelum melakukan aktivitas fisik menunjukkan 495 menjadi 563 sehingga aktivitas fisik senam dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi di panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. Bertambahnya kesehatan fisik pada lansia hipertensi di dukung dengan adanya data penurunan tekanan darah setelah melakukan aktivitas fisik senam. Menurunnya tekan darah pada lansia akan membuat lansia menjadi lebih percaya diri dalam menjalani hidupnya

### Saran

Diharapkan seterusnya pengurus panti melakukan aktivitas fisik seperti senam pagi di luar ruangan (*outdoor*) karena dapat membantu menurunkan tingkat stress pada lansia dan kegiatan yang terpapar sinar matahari dapat menambah kekuatan pada tulang dan menambah vitamin D pada kulit. Sehingga dengan melakukan senam pagi di luar ruangan akan memiliki banyak manfaat bagi lansia terutama pada kesehatannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrian Ramadhan. 2014. "Kategori Umur Menurut Depkes RI (2009)," *Dep. Kesehat. RI*.
- Akmal H, 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Antara Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Azizah, "Keperawatan Lanjut Usia," *120 Juli*, 2011.
- Badan Pusat Statistik, "Penduduk lanjut usia," *Susenas*, 2010.
- D. A. Triningtyas, S. Muhayati, P. Studi, K. Fkip, and U. Pgri, "Konseling Lansia : Upaya Lanjut Usia dalam Membangun Kemandirian Hidup dan Penerimaan Diri Terhadap Kesiapan Memasuki Masa Pensiun (Studi Pada Lansia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi)," vol. 4, no. 1, pp. 16–21, 2018.

- D. Lestari, A. Udiyono, L. D. Sarawati, M. S. Adi, B. Epidemiologi, and F. K. Masyarakat, "GAMBARAN FUNGSI KOGNITIF PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA 45-59 TAHUN DI PUSKESMAS TLOGOSARI WETAN KOTA SEMARANG," vol. 6, pp. 207–214, 2018.
- Kemenkes RI. 2017. "Analisa Lansia di Indonesia"
- Kemenkes RI. 2012. *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*
- L. Putriastuti. 2013. "Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas," *J. Berk. Epidemiol.*, vol. 4 nomor 2, no. July 2016, pp. 225–236, 2013.
- Moeloe Nila Farid. 2014. "Kementrian Kesehatan R I. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2014 Tentang Petunjuk Teknis Sistem Indonesian Case Base Groups (Ina-Cbgs). Jakarta: Kemenkes; 2014.," *Kmentrian Kesehat.*, 2014.
- P. Dian Ika. 2017. "Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep," *J. Ners Lentera*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2017.
- Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. 2011. *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review.* *Environ Sci Technol.* 2011;45 (5):1761–72.
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Yogyakarta. Graha Ilmu.
- U. BPS, BKKBN, Kemenkes. 2017. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017.*