

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA
(Studi Dusun Pajaran Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang)**

Yusuf Eka Dana** Hariyono ** Ucik Indrawati ***

ABSTRAK

Pendahuluan : Masalah hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Fakta yang ada menunjukkan hipertensi lebih banyak menyerang pada usia dewasa, muda dan awal paruh baya. Perbandingan hipertensi lebih banyak menyerang perempuan dari pada laki – laki Penelitian ini **Tujuan :** Bertujuan untuk Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Dusun Pajaran Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. **Metode Penelitian :** Desain penelitian adalah penelitian *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua warga umur >50 di Dusun Pajaran, Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang sejumlah 50 Lansia. Teknik sampling menggunakan metode *Probability Sampling* dengan sampel sebagian dari populasi sejumlah 44 responden. Variabel independen aktivitas fisik dan variabel dependennya derajat hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan pengolahan data editing, coding, entry data dan tabulating dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktivitas fisik sedang sejumlah 35 orang (79,5%), dan derajat hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki derajat hipertensi Stage II sejumlah 23 orang (52,3%), serta hasil uji *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. **Kesimpulan :** Kesimpulan penelitian ini ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang dan saran bidang di desa diharapkan dapat melakukan program olahraga senam lansia di setiap dusun – dusun peterongan secara rutin, yang dilakukan 1 minggu 1 kali.

Kata Kunci: Hipertensi, Aktivitas Fisik, Lansia

***THE CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE DEGREE OF
HYPERTENSION IN ELDERLY
(Study in Pajaran, Peterongan Village, Peterongan District, Jombang Regency)***

ABSTRACT

Introduction : *The problem of hypertension tends to increase with age. Existing from facts indicate hypertension is more common in adults, young and early middle-aged. Comparison of hypertension affects more women than men. Purpose:* *This study aims to analyze the correlation of physical activity with the degree of hypertension in the elderly in the Pajaran, Peterongan Village, Peterongan District, Jombang Regency. Research Method :* *The research design was an analytical correlation study with a cross sectional approach. The population is all citizens aged > 50 in Pajaran, Peterongan Village, Peterongan District, Jombang Regency, in the amount of 50 elderly. The sampling technique uses the Probability Sampling method with a sample of 44 respondents. The Independent variables of physical activity and The dependent variable of degree of hypertension. The research instrument used a questionnaire with data processing editing,*

*coding, data entry and tabulating and analyzing data using Spearman rank test. The results of this study indicate that the majority of respondents were moderate physical activity of 35 people (79.5%), and the degree of hypertension showed that most had Stage II hypertension levels of 23 people (52.3%), and the results of the Spearman rank test obtained significant or probability value (0.001) is much lower than the significant standard of 0.05 or ($\rho < \alpha$), then the H_0 data is rejected and H_1 is accepted which means that there is a correlation between physical activity and the degree of hypertension in the Elderly in Pajaran, Peterongan Village, District Peterongan Regency of Jombang. **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is a correlation between physical activity with the degree of hypertension in the elderly in Pajaran, Peterongan Village, Peterongan Subdistrict, Jombang Regency and the advice to midwives in the village is expected to be able to carry out an elderly gymnastics exercise program every Peterongan village regularly, which is done 1 week 1 time.*

Keywords: *Hypertension, Physical Activity, Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan usia yang berisiko tinggi terhadap penyakit – penyakit degeneratif seperti penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes melitus, rematik, dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung. Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita. Namun bukan berarti ini tidak berbahaya. Pada umumnya semua gangguan medis yang timbul biasanya diikuti dengan tanda dan gejalanya. Namun hal ini tidak berlaku pada hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Fakta yang ada menunjukkan hipertensi lebih banyak menyerang pada usia dewasa, muda dan awal paruh baya. Perbandingan hipertensi lebih banyak menyerang perempuan dari pada laki – laki (Santosa, 2010)

World Health Organization (WHO) tahun 2008 mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 jutanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9%

untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Angka kejadian hipertensi di Jawa timur pada tahun 2013 sebesar 26,2% (Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013). Dinas Kesehatan Kota Surabaya pada tahun 2014 mencatat hipertensi sebanyak 19,56 %. Jumlah penderita hipertensi pada lansia mulai bulan Oktober – Desember tahun 2016 sebanyak 382 orang. Pada tahun 2016 angka kejadian hipertensi di Kab. Jombang sebanyak 30.130 penduduk, (Dinas Kesehatan Kab. Jombang 2016-2017).

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik yang berdampak pada penurunan aktifitas fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Teguh, 2013). Secara alamiah lansia akan mengalami

penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah (Mubarak, 2014).

Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, genetik, aktivitas fisik, dan status gizi. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik tidak membutuhkan banyak biaya, kitacukup melakukan aktivitas fisik yang rutin secara teratur minimal 30 menit perhari. Hal ini bisa mengurangi resiko meningkatnya tekanan darah dikarenakan aktivitas akan melebarkan diameter pembuluh darah (vasodilatasi) dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung, sehingga melancarkan aliran darah. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan misalnya berjalan kaki, senam, dan berkebun (Sarifah, 2014).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah penelitian *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua warga umur >50 di Dusun Pajaran, Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang sejumlah 50 Lansia. Tehnik sampling menggunakan metode *Probability Sampling* dengan sampel sebagian dari populasi sejumlah 44 responden. Variabel independen akvifitas fisik dan variabel dependennya derajat hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan pengolahan data editing, coding, entry data dan tabulating dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Lansia di Dusun

Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

No.	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	50 – 59 Tahun	32	72,7
2.	60 – 79 Tahun	12	27,3
Jumlah		44	100,0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia 50 - 59 Tahun sejumlah 32 orang (72,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Pendidikan Dasar	30	68,2
2.	Pendidikan Menengah Pertama	9	20,5
3.	Pendidikan Menengah Atas	4	9,1
4.	Perguruan Tinggi	1	2,3
Jumlah		44	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan Dasar sejumlah 30 orang (68,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Perempuan	30	62,2
2.	Laki – Laki	14	31,8

Jumlah	44	100,0
--------	----	-------

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sejumlah 30 orang (62,2%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan informasi tentang hipertensi pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

No.	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Pernah	14	31,8
2.	Tidak pernah	30	68,2
Jumlah		44	100,0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mendapat informasi tentang hipertensi sejumlah 30 orang (68,2%).

Data Khusus

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

No.	Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan	4	9,1
2.	Sedang	35	79,5
3	Berat	5	11,4
Jumlah		44	100,0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktivitas fisik sedang sejumlah 35 orang (79,5%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan DerajatHipertensi pada Lansia

di DusunPajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

No.	DerajatHipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Stage I	16	36,4
2.	Stage II	23	52,3
3	Stage III	5	11,4
Jumlah		44	100,0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar (52,3%) memiliki Derajat Hipertensi Stage II sejumlah23 orang.

Tabel 7 Tabulasi silang hubungan Aktfitas fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang

Aktivitas Fisik	Derajat Hipertensi						total	
	StageI		Stage II		Stage II			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	0	0	0	0	4	9,1	4	
Sedang	1	29,3	2	50,0	0	0	3	
Berat	3	6,8	1	2,3	1	2,3	5	
		1	36,4	2	50,0	5	11,4	4
		6	4	3	3	4	4	0
P = 0,000 α = 0,05								

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 44 responden Hubungan Aktivitas Fisik lansia sedang, mengalamiHipertensi stage II sejumlah22 responden (50%). Dari hasil Uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan Derajat hipertensi pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik Lansia

Dari data yang di dapathasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalamiAktivitas Fisik sedang sejumlah 35 orang (52,3%).

Peneliti berpendapat bahwaseseorang dengan aktivitas fisik yang berlebih,dapat mempengaruhi seseorangmengalami kenaikan tekanan darah, karna pada orang yang melakukan aktivitas fisik berlebih cenderung mengalami kenaikan kerja jantung yang mengakibatkan seseorang mengalami kenaikan tekanan darah.

Arjatmo dan Hendra (2012) aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal adalah kegiatan yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, berolahraga, dan lain-lain. Olahraga lebih banyak dihubungkan dengan pengelolaan hipertensi karena olahraga isotonik dan teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kurangnya melakukan olahraga akan meningkatkan kemungkinan timbulnya obesitas dan jika asupan garam juga bertambah akan memudahkan timbulnya hipertensi. Berdasarkan tabel 1 menunjukkkn bahwa sebagian besar responden berusia 50 - 59 Tahun sejumlah 32 orang (72,7%).

Peneliti berpendapat responden yang berusia 50 – 59tahun mampu berfikir tentang manfaat adanyaaktivitasfisik dalam kehidupansehari – hari. Responden yang berusia dewasa lebih bisa memahami bahwa denganmangatur aktivitas seperti berolahraga secara rutindi pagi hari, bersepeda,jalan kaki atau jogging bisa menurunkan tekanan darah tinggi. Salain itu pada usia tersebut termasuk katagori usia dewasa lanjut mempunyai banyak pengalaman terutama tentang pentingnya aktifitas fisik seperti olahraga teratur,

bersepeda santai, responden juga mengetahui bahwa dengan aktifitas fisik yang cukup maka bisa mengeluarkan toksin atau kotoran dalam tubuh melalui keringat sehingga bisa memperlancar peredaran darah.

Bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan dan pada aspek fisik dan psikologi (mental). Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologiataumental taraf berpikir semakin matang dan dewasa (Mubarok, 2010). Usia adalah umum individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Dari segi kepercayaanmsyarakatyang belum tinggi dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggikedewasaan. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan, 2010).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berpendidikandasar sejumlah 30 orang (68,2%).

Berdasarkan data yang didapat bahwasannya pasien yang mengalami hipertensi itu terjadi pada lansia yang berpendidikan tidak tamat sekolah dasar (SD), semakin rendahnya tingkat pendidikan seseorang dalam memperoleh informasi, maka akan mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima. Karenasemakin rendah pendidikan seseorang maka tingkatwawasan seseorang juga kurang.

Wawan (2010) pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal – hal yang menunjang kesehatan sehingga dapatmeningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang akan pola hidup terutama dalam

memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sejumlah 30 orang (62,2%).

Derajat Hipertensi

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sejumlah 23 orang (52,3%).

Dari hasil data yang dikaji, telah didapat bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi Stage II, dimana pasien yang mengalami hipertensi Stage II juga mengalami aktivitas fisik yang sedang.

Peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami hipertensi yang sedang tersebut itu disebabkan oleh karena faktor aktifitas fisik yang sedang, dimana seseorang yang melakukan aktifitas fisik yang sedang tersebut sangat berpengaruh dalam kenaikan tekanan darah, semakin seseorang melakukan aktifitas fisik yang berlebih semakin pula seseorang rentan mengalami kenaikan tekanan darah, dan tidak jauh pula seseorang tersebut juga mengalami kenaikan dalam hal emosional.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan persisten pada pembuluh darah arteri, dimana tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2013; *World Health Organization* [WHO], 2013).

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 50 - 59 Tahun sejumlah 32 orang (72,7%).

Berdasarkan data yang didapat bahwasanya pasien yang mengalami hipertensi itu terjadi pada lansia berumur 50 - 59 tahun, dimana pada usia tersebut, usia yang sudah sangat rentan mengalami hipertensi, disamping sudah faktor usia yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh dan organ tubuh yang mengalami vasokonstriksi atau pengecilan. Hal ini sangat berkaitan dengan proses terjadinya kenaikan tekanan darah terhadap seseorang terutama pada usia lanjut.

Peneliti berpendapat bahwa faktor usia sangat berpengaruh dalam proses kenaikan tekanan darah, pada usia lanjut sangat sensitif terhadap segala sesuatu, misal pola makan yang tidak baik dan sehat, kurang olah raga yang teratur, kecemasan yang tinggi atau stress dapat membuat seseorang mengalami kenaikan tekanan darah, disamping itu pada usia lanjut usia sudah sangat rentan terhadap segala hal.

Kumar, 2005 mengatakan bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan meningkat yang disebabkan beberapa perubahan fisiologis. Setelah usia 45 tahun terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktifitas simpatik. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya (Syukraini, 2009) yang menyebutkan bahwa setelah usia 45 tahun terjadi perubahan *degenerative*. Maka dari itu peneliti mengambil batas faktor resiko usia adalah yang memiliki usia ≥ 45 tahun.

Pathogenesis hipertensi esensial dapat dipicu oleh beberapa faktor diantaranya aktivitas fisik, genetik dan faktor usia dll. Tingkat aktivitas fisik dapat berinteraksi untuk memunculkan gejala hipertensi. Perjalanan penyakit hipertensi esensial berkembang dari hipertensi yang kadang-kadang muncul menjadi hipertensi yang persisten. Setelah periode asimtomatik yang lama, hipertensi persisten berkembang menjadi hipertensi dengan komplikasi, dimana kerusakan organ target di aorta dan

arteri kecil, jantung, ginjal, retina dan susunan saraf pusat. Progresifitas hipertensi dimulai dari pree hipertensi pada pasien umur 10-30 tahun (dengan meningkatnya curah jantung) kemudian menjadi hipertensi di dini pada pasien umur 20-40 tahun (dimana tahanan perifer meningkat) kemudian menjadi hipertensi pada umur 30-50 tahun dan akhirnya menjadi hipertensi dengan komplikasi pada usia 40-60 tahun (Sharma, 2008).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan dasar sejumlah 30 orang (68,2%).

Berdasarkan data yang didapat bahwasannya pasien yang mengalami hipertensi itu terjadi pada lansia yang berpendidikan tidak tamat sekolah dasar (SD), semakin rendahnya tingkat pendidikan seseorang dalam memperoleh informasi, maka akan mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima. Karena semakin rendah pendidikan seseorang maka tingkat wawasan seseorang juga kurang.

Peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami peningkatan tekanan darah tersebut juga dipengaruhi faktor pendidikan yang sangat rendah, dimana pendidikan yang sangat rendah dapat memperlambat daya serap seseorang dalam memahami cara hidup yang sehat itu seperti apa, untuk mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah.

Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok dan masyarakat (Kodriyati, 2014). Dalam hal ini kemampuan kognitif yang membentuk berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang

berhubungan dengan kecemasan dengan kejadian hipertensi (Rahayu, 2013)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sejumlah 30 orang (62,2%).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh lilydkk., (2012) bahwa jenis kelamin perempuan (52,1%) lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki – laki (47,9%). Wanita masa pramenopause mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormone estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun (Dian dkk., 2009) sehingga menopause erat kaitanya dengan kejadian hipertensi pada jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh pasien jenis kelamin perempuan yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang (62,2%) dan pasien dengan jenis laki – laki menderita hipertensi sebanyak 14 orang (31,8%). Pada penelitian sebelumnya oleh sigarlaki (2006) memperoleh data bahwa distribusi penderita hipertensi lebih didominasi perempuan (55,88%) dibandingkan laki – laki (44,12%). Kuswardhani (2006) menemukan kejadian hipertensi lebih tinggi pada perempuan (39%) dibandingkan pada laki – laki (31%).

Dari hasil studi beberapa pustaka, hal tersebut disebabkan oleh adanya menopause yang dialami pada semua perempuan. Perempuan yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar high Density lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis (Dian dkk, 2015).

Hubungan aktivitas fisik dengan Derajat hipertensi pada lansia

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 44 responden kecemasan adalah setengah dari responden mengalami hipertensi stage II atau sedang sejumlah 22 orang (50%).

Dari hasil Uji statistik rank speamen diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan Derajat hipertensi pada Lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami hipertensi tersebut dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang sedang, sebagaimana seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang sedang maka akan mudah pula seseorang tersebut mengalami kenaikan tekanan darah, karna dipengaruhi oleh factor .

Dengan melakukan aktivitas fisik, dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Selain itu, dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dan menurunkan risiko stroke. Senyawa beta-endorfin akan di keluarkan oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mendatangkan rasa senang dan menghilangkan stress. Dari beberapa manfaat yang dihasilkan oleh aktivitas fisik, dapat meningkatkan kualitas hidup lansia termasuk lansia penderita hipertensi (Mass et al., 2011; Susilowati & Istianah, 2012; Vainionpaa et al., 2007; Kowalski, 2010; Leavit, 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Aktivitas fisik pada lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang sebagian besar adalah sedang.
2. Derajat hipertensi pada lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang sebagian besar adalah terjadi Derajat Hipertensi Stage II.
3. Ada Hubungan antara Aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi bidan desa
Bidan di desa diharapkan dapat melakukan program olahraga senam lansia di setiap dusun – dusun peterongan secara rutin, yang dilakukan 1 minggu 1 kali.
2. Bagi dosen
Bagi dosen STIKES Icme Jombang diharapkan dapat melakukan pengabdian masyarakat dengan mengembangkan program aktivitas olahraga, terlebih utama program senam lansia di masyarakat.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang gaya hidup lansia lebih ditekankan pada aktivitas fisik dan olahraga.

KEPUSTAKAAN

Dinas Kesehatan Jombang. 2014. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang (SPM Bidang Kesehatan) Tahun 2013.*

Dinkes Jatim. 2013. *Profil Kesehatan*.
[http://www. Dinkes jatim Go.id](http://www.dinkesjatim.go.id).
akses 3 Maret 2015.

Mubarak, dkk. 2006. *Keperawatan
Komunitas II*. Jakarta: Rineka
Cipta.

Mubarak, Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin
(2007).Buku ajar kebutuhan
dasar manusia: teori dan aplikasi
dalam praktik. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2008).Konsep dan Penerapan
Metodologi
Penelitian Ilmu Keperawatan,
Pedoman Skripsi, Tesis, dan
Instrument Penelitian Keperawatan.
Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2013).Metodologi Penelitian
Ilmu Keperawatan Edisi 3. Jakarta :
Salemba Medika

WHO.Hypertension Report. WHO
Technical Report
Series.Geneva.2008..