

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PENELITIAN TERDAHULU

1. Penelitian Setyanto Wildan (2017) dengan judul Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Metode penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Teknik sampling menggunakan *Simple random sampling* dengan jumlah sampel 42 responden. Hasil penelitian 42,9% responden aktifitas fisik adalah sedang berjumlah 18 orang, sebagian besar 64,3% responden memiliki hipertensi ringan sejumlah 27 orang. Uji rank spearman menunjukkan bahwa nilai signifikan $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. (Setyanto, 2017)

2. Penelitian Martini Santi, dkk (2018) dengan judul Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan perilaku tidur yang buruk dapat meningkatkan resiko kejadian hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan observasional yang bersifat analitik dengan desain *case control* yang dilakukan pada bulan Agustus 2015 sampai dengan Januari 2016 dengan jumlah responden 76 responden. Hasil penelitian menggunakan uji statistik *regresi logistik*

menunjukkan ($p=0,000$; $OR=9,022$) artinya pola tidur memiliki pengaruh paling besar terhadap kejadian hipertensi dibandingkan dengan umur dan jenis kelamin. Kekuatan pengaruh pola tidur responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola tidur yang buruk memiliki risiko 9,022 kali lebih besar terserang hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki pola tidur baik. (Martini, 2018)

3. Penelitian Rayanti RE, dkk (2020) dengan judul Faktor Risiko pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Salatiga Kota Salatiga.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktifitas Fisik, Pola Makan, Lingkar Pinggang Panggul (PiPa), terhadap tekanan darah (TD) di Puskesmas Sidorejo Lor, Kelurahan Salatiga. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan rancangan cross sectional pada 103 responden yaitu 32 orang laki-laki dan 71 orang perempuan. Kriteria responden usia >40 tahun, terdaftar pasien rawat jalan di Puskesmas Sidorejo Lor dengan diagnosis hipertensi. Instrumen penelitian berupa form data profil responden, alat ukur antropometri, pengukur tekanan darah, *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ). Analisis data menggunakan uji Pearson Correlation. Hasilnya terdapat hubungan antara TD sistolik dengan IMT ($p=0,002$; $r=0,346$) dan TD diastolik dengan IMT ($p=0,004$; $r=0,313$) pada wanita. Namun, tidak ada hubungan antara Tekanan darah sistolik dengan aktivitas fisik ($p=0,065$) dan Tekanan darah diastolik dengan aktivitas fisik ($p=0,089$). Hasil uji korelasi pada laki-laki menunjukkan

terdapat hubungan antara Tekanan darah diastolik dengan IMT ($p=0,047$; $r=-0,302$). Namun, tidak ada hubungan antara TD sistolik dengan IMT ($p=0,082$), Tekanan darah sistolik dengan aktivitas fisik ($p=0,430$), dan Tekanan darah diastolik dengan aktivitas fisik ($p=0,328$) (Rayanti et al., 2020).

B. LANDASAN TEORI

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi pada lansia merupakan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, penderita hipertensi dapat mengalami peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, dimana tekanan darah normal yaitu 110/90 mmHg (Hasnawati, 2021b).

Faktor risiko penyebab hipertensi adalah jenis kelamin, kebiasaan merokok, umur, kurangnya aktifitas fisik, penggunaan estrogen, dan mengkonsumsi lemak jenuh. Selain beberapa factor tadi ada juga yang dapat memengaruhi seseorang tersebut terkena hipertensi yaitu karena masih kurangnya tentang pengetahuan dan cara menyikapi mengenai penyakit tidak menular ini yaitu hipertensi (Wahyuni, 2021). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti jantung coroner, *left ventrikel hypertrophy*, dan stroke yang merupakan pembawa kematian tinggi. Dampak secara psikologis pada penderita diantaranya pasien merasa hidupnya tidak berarti akibat kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan *long life disease* (Dwi & Siyam, 2021).

2. Pengertian Lansia

Lansia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Usboko, 2018).

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik (*physical activity*) yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan bergerak mulai dari tidur, menonton tv, rekreasi dan lain-lain. Aktivitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menukarkan istilah aktivitas fisik dengan latihan olahraga atau *exercise* (Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, 2019).

Aktivitas fisik memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya umur, jenis kelamin, pola makan, penyakit dan kelainan tubuh. (Setyanto, 2017)

4. Pola tidur

Pola tidur merupakan sebagai komponen dalam segi kesadaran yang mana akan terjadi oleh tubuh yang sesuai dengan kurun waktu tertentu untuk melakukan istirahat. (Amin & Ashadi, 2021)

Kualitas tidur yang tidak dilakukan dengan baik akan berdampak negatif yang akan merugikan pada diri sendiri. Seringkali pada saat

tidur dapat dipengaruhi oleh rasa cemas yang berlebihan sehingga mengakibatkan gangguan yang dialami setiap orang dalam tidurnya.(Amin & Ashadi, 2021)

Pola tidur memiliki beberapa faktor yaitu lingkungan fisik, stress, latihan fisik, obat – obatan, diet, gaya hidup, dan penyakit. Perubahan umur juga dapat mempengaruhi terhadap pola tidur seseorang, sebenarnya terjadi bukan perubahan jumlah total tidur, tetapi kualitas tidur seseorang menjadi berubah, dan akan terjadi penurunan episode tidur REM yang akan cenderung memendek (Martini, 2018).



