

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut merupakan suatu kejadian akan dialami oleh semua orang dan terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. *World Health Organization* (WHO) menetapkan usia lebih dari 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua dan berlangsung secara nyata (Sianipar, 2018). Jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas di negara berkembang diperkirakan meningkat menjadi 20% antara tahun 2015 – 2050. Indonesia berada di urutan keempat setelah China, India, dan Jepang. Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa pada (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 (Infodatin Lansia, 2022).

Jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas di Provinsi jawa Tengah pada tahun 2021 adalah sebesar 12,71 persen atau sebanyak 4.671.430 jiwa (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021). Jumlah lansia di Kabupaten Cilacap sampai dengan Desember 2021 adalah sebanyak 251.433 orang. Jumlah Lansia di Puskesmas Cilacap Selatan I per Desember 2022 adalah sebanyak 5.412 orang, Puskesmas Cilacap Selatan I menempati peringkat ke-4 di Kabupaten Cilacap dengan jumlah lansia terbanyak (Profil Puskesmas Cilacap Selatan I tahun 2022).

Berbagai masalah kesehatan yang dihadapi lansia antara lain gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, kepikunan, buang air kecil maupun buang air besar, asupan makan dan minum yang kurang, dan lain sebagainya. Permasalahan yang dihadapi usia lanjut tersebut bisa menjadi masalah yang kompleks karena bisa menimbulkan banyak masalah yang berkelanjutan. Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis, artinya mereka mengalami perkembangan dalam bentuk perubahan-perubahan yang mengarah pada perubahan yang negatif. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari (Laily, 2021).

Salah satu masalah pada lansia adalah jatuh. Jatuh merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia. Jatuh terjadi ketika sistem kontrol postural tubuh gagal mendekripsi pergeseran dan tidak mereposisi pusat gravitasi terhadap landasan penopang pada waktu yang tepat untuk menghindari hilangnya keseimbangan (Haniyyah, 2020).

Frekuensi kejadian jatuh pada lansia berumur lebih 64 tahun secara global dari beberapa hasil penelitian adalah sebesar 28-35%, dan lansia yang berumur diatas 70 tahun mencapai 32-42%. Angka kejadian jatuh pasien lansia di Indonesia lebih dari 65 tahun sebesar 30 %, dan pada pasien lebih dari 80 tahun sebesar 50 % setiap tahunnya (Haniyyah, 2020). Hasil penelitian Elsa dan Kuswardhani (2018) menemukan bahwa dari 96 lansia dengan hipertensi sebesar 32,3% diantaranya mengalami kejadian jatuh.

Jatuh sering kali dialami para lansia yang disebabkan beberapa faktor, yaitu faktor intrinsik berupa penyakit yang diderita terutama semua penyakit dalam, digestif, endokrin, gangguan penglihatan, sistem anggota gerak, gangguan sistem saraf pusat, penyakit sistemik dan efek dari terapi obat-obatan yang digunakan. Faktor ekstrinsik dapat diidentifikasi dari kondisi lingkungan tinggal lansia yaitu penggunaan alat bantu berjalan, lingkungan rumah turun tangga, lantai licin, penerangan kurang, toilet jauh dari kamar, kondisi ruang tidak ergonomis, tempat tidur terlalu tinggi/rendah (Rohima, Rusdi & Karota, 2019).

Salah satu faktor risiko jatuh pada lansia adalah penyakit hipertensi. Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Disebut sebagai pembunuh diam-diam karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup (Smeltzer & Bare, 2017). Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik (Wijaya, 2018).

Hipertensi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama ketika tidak ditangani dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di jantung. Kerusakan pada pembuluh darah jantung akan mengakibatkan aliran darah menuju otot-otot jantung akan terhambat. Hal ini dapat menjadi penyebab

serangan jantung, yang akan meningkatkan resiko jatuh (Yuliaty, Ayu, Susanto & Maryoto, 2021).

Persepsi bahwa lansia beresiko lebih tinggi mengalami jatuh dan terkait kemampuan mereka dalam mempertahankan derajat kesehatan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Penurunan resiko jatuh sangat diharapkan pada lansia dalam meningkatkan aktivitas fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Maka salah satu bentuk penatalaksanaan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia adalah meningkatkan aktivitas fisik dengan memberikan latihan yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan keseimbangan (Fatmawati, Yuliani & Wardani, 2020).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat Kesehatan. Pada dasarnya aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Utami & Syah, 2022).

Pada lansia terjadi penurunan sistem musculoskeletal yang menyebabkan penurunan fleksibilitas, kekuatan otot, sendi, fungsi kartilago dan kepadatan tulang. Hal ini akan menyebabkan kemampuan fisik pada lansia akan semakin menurun sehingga mengakibatkan penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Rendahnya aktivitas fisik pada lansia mengakibatkan peningkatan ketergantungan lansia dengan orang lain. Ketergantungan fungsional pada lansia yang tidak aktif meningkat 40-60% dibandingkan lansia yang aktif secara fisik (Yuliadarwati dkk., 2020). Hasil penelitian Utami dan Syah (2022) menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia ($p = 0,003$).

Berdasarkan data dari Puskesmas Cilacap Selatan I diketahui bahwa diketahui bahwa jumlah anggota Prolanis sampai dengan September 2023 adalah sebanyak 75 orang dengan rincian DM sebanyak 43 dan hipertensi sebanyak 32 orang. Hasil studi pendahuluan dengan melihat catatan Prolanis dari 5 lansia dengan hipertensi berusia 65 – 75 tahun di Puskesmas Cilacap Selatan I, didapatkan 2 dari 5 lansia pernah mengalami jatuh. Kemudian dari 2 lansia yang pernah mengalami jatuh telah menderita hipertensi > 5 tahun dan jarang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan lama menderita hipertensi dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : adakah hubungan lama menderita hipertensi dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan lama menderita hipertensi dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran lama menderita hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I.
- c. Mengetahui gambaran risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I
- d. Menganalisis hubungan lama menderita hipertensi dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan ilmu tentang hubungan lama menderita hipertensi dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi juga diharapkan dapat menjadi bahan informasi penelitian bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan dalam menentukan perencanaan dalam mendukung pelaksanaan program-program kesehatan lansia di keluarga dan komunitas yang akan datang khususnya dalam meminimalisir risiko jatuh pada lansia hipertensi.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dan digunakan untuk pengembangan keperawatan gerontik mengenai hubungan lama menderita hipertensi dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi.

c. Bagi peneliti

Menambah wawasan terhadap masalah tentang hubungan lama menderita hipertensi dan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi dan pengalaman nyata dalam menerapkan ilmu yang didapat dari bangku kuliah khususnya dalam metodologi penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema dan fokus yang hampir sama yang sudah pernah dilakukan adalah :

1. Hubungan Obat Antihipertensi Dengan Jatuh Pada Populasi Lanjut Usia di Beberapa Klinik di Kota Denpasar yang dilakukan oleh Elsa dan Kuswardhani tahun 2018

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan adanya hubungan obat antihipertensi dengan jatuh pada populasi geriatri di kota Denpasar tahun 2015. Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap; 1) survei epidemiologik mengenai jumlah dan persentase populasi yang menggunakan obat antihipertensi dan jatuh pada populasi geriatri di Denpasar tahun 2015, 2) penelitian analisis mengenai hubungan obat antihipertensi dan jatuh pada populasi geriatri di Denpasar tahun 2015. Dari 96 sampel yang diperiksa didapatkan 32,3% mengalami jatuh dan 58,3% menggunakan obat antihipertensi. Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) obat antihipertensi merupakan faktor risiko jatuh ($RP>1$); (2) tidak adanya hubungan yang signifikan antara obat antihipertensi dan jatuh pada populasi geriatri di kota Denpasar tahun 2015 ($p>0,05$).

2. Hubungan Kemampuan Mobilisasi dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Hipertensi yang dilakukan oleh Konitatillah dkk tahun 2021

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara mobilisasi kemampuan dan risiko jatuh di antara hipertensi lansia di Tresna Werdha Social Services Bondowoso. Desain cross sectional dilakukan di antara 47 lansia menggunakan total sampling. Kuesioner

yang dikelola sendiri digunakan untuk mengukur sosiodemografi orang tua, sementara Skala Mobilitas Lansia (EMS) dilakukan untuk mengukur kemampuan mobilisasi dan Skala Morse Falls dilakukan untuk mengukur risiko jatuh. Kemampuan mobilisasi hubungan antara risiko jatuh menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan 47 lansia adalah 49,8% independen, sedangkan 46,8% risiko rendah jatuh. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan mobilisasi dan risiko jatuh ($\chi^2 = 14.674$; $p = 0,001$).

3. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Penderita Hipertensi yang dilakukan oleh Sari tahun 2020

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia penderita hipertensi. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review. Pencarian artikel melalui 2 databases yakni Google Scholar dan PubMed. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan artikel yang telah penulis analisa didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil dari artikel yang diulas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia yang menderita hipertensi.

4. Faktor Risiko Jatuh pada Lansia di Indonesia yang dilakukan oleh Savitri tahun 2020

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor utama dari risiko jatuh pada lansia. Metode yang digunakan adalah literature review.

Database yang digunakan yaitu Google Scholar, Portal Garuda dan Open Journal System dengan kata kunci yang digunakan yaitu Faktor Risiko Jatuh, Risiko Jatuh pada Lansia dan Faktor Risiko Jatuh pada Lansia. Didapatkan 13 jurnal akhir yang kemudian dianalisa dengan meringkas, mencari perbedaan dan kesamaan, dan ditarik kesimpulan. Hasil dari literature review ini yaitu faktor risiko jatuh pada lansia berasal dari faktor intrinsik yaitu yang ada pada tubuh lansia seperti penyakit kronis yang diderita, konsumsi obat-obatan dan penurunan fungsi sistem tubuh. Faktor ekstrinsik atau yang berasal dari luar tubuh lansia seperti lingkungan yang berbahaya dan penggunaan alat bantu gerak. Faktor situasional seperti kurangnya aktivitas fisik, riwayat penyakit dan kurangnya pengetahuan pada caregiver atau keluarga. Faktor intinsik lebih berisiko terhadap kejadian jatuh pada lansia karena bisa menentukan ada atau tidaknya risiko jatuh dari faktor ekstrinsik dan faktor situasional.

5. Hubungan Durasi Kejadian Hipertensi Dengan Resiko Jatuh Lansia yang dilakukan oleh Yuliati, Ayu, Susanto dan Maryoto tahun 2021

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui lamanya hipertensi dengan resiko jatuh lansia dengan hipertensi. Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan metode cross sectional. Populasi lansia yang mengalami hipertensi di RS Islam Banjarnegara sejumlah 146 orang. Tehnik sampling menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Ontario Modified Stratify-Sidney Scoring. Hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran risiko jatuh pada lansia yang terdiagnosis mengalami hipertensi sebagian besar dalam kategori sedang

sebanyak 83 lansia (56,8%). Durasi kejadian hipertensi berhubungan dengan resiko jatuh lansia, nilai p value 0,000.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel penelitian yaitu lama hipertensi dan aktivitas fisik, variabel terikat adalah resiko jatuh, rancangan penelitian menggunakan *cross sectional* dan subjek penelitian adalah lansia dengan hipertensi.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada, desain penelitian menggunakan survei analitik, teknik analisis menggunakan uji *Spearman Rank* dan objek penelitian di Puskesmas Cilacap Selatan I.

