

## Hubungan Kebiasaan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

### *The Relationship Between Physical Activity Habits and the Incidence of Hypertension in the Elderly in RW 07, Sumur Batu Subdistrict, Central Jakarta, and Its Review from an Islamic Perspective*

Nafizha Faudzul Zhuridha<sup>1</sup>, Irfan Syarif<sup>2</sup>, Diniwati Mukhtar<sup>3</sup>  
Endy Muhammad Astiwar<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>2,3</sup>Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: [nafizhazrd@gmail.com](mailto:nafizhazrd@gmail.com)

KATA KUNCI      Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

#### ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan denyut nadi sistolik dan diastolik dari tekanan darah normal menjadi 140/90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan rentang waktu lima menit dalam keadaan benar-benar istirahat/tenang. Prevalensi hipertensi terus meningkat terutama di wilayah perkotaan seperti Jakarta pada populasi lanjut usia (lansia). Dalam ajaran agama Islam, disebutkan bahwa kesehatan adalah nikmat besar yang diberikan Allah SWT. Kita harus selalu menjaga kesehatan kita agar kita dapat melaksanakan perintah Allah SWT dengan sebaik-baiknya dan menghindari apa yang dilarang oleh Allah SWT. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dengan sampel dalam penelitian ini yaitu lansia di posyandu lansia RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat yang berjumlah 55 orang. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik serta pemeriksaan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer digital*. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* nilai *p-value* 0.001 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini mendukung pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah hipertensi pada lansia, yang sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas yang teratur.

**KEYWORDS** *Physical Activity, Hypertension, Elderly*

**ABSTRACT** *Hypertension is an increase in systolic and diastolic pulse from normal blood pressure levels to 140/90 mmHg in two measurements taken five minutes apart while in a fully rested/calm state. The prevalence of hypertension continues to rise, especially in urban areas like Jakarta, among the elderly population. In Islamic teachings, it is mentioned that health is a great blessing given by Allah SWT. We must always take care of our health to fulfill Allah's commandments to the best of our abilities and avoid what Allah SWT has prohibited. This research is quantitative with a cross-sectional study design. The sample includes 55 elderly individuals attending the elderly health center in RW 07, Sumur Batu Subdistrict, Central Jakarta. Data were collected through interviews using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity levels, as well as blood pressure examinations. Statistical analysis was conducted using the Chi-Square test with a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant relationship between physical activity habits and the incidence of hypertension in the elderly. The results of this study underscore the importance of physical activity in preventing hypertension in the elderly, which aligns with Islamic teachings that encourage maintaining physical health through regular activity. This research is expected to serve as a reference for healthcare workers and the community in promoting an active and healthy lifestyle, particularly among the elderly, as a preventive measure against hypertension.*

## **PENDAHULUAN**

Seseorang dikategorikan lanjut usia (lansia) jika telah memasuki usia diatas 60 tahun (Noor *et al.*, 2023). Lansia sangat beresiko terserang berbagai macam penyakit, salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Unger *et al.*, 2020). Hipertensi memengaruhi lebih dari 75% orang yang berusia di atas 70 tahun dan termasuk dalam penyakit yang tidak dapat disembuhkan (Masoli *et al.*, 2022).

Penyebab kematian ketiga terbanyak adalah penyakit hipertensi

(Solomon *et al.*, 2023). Secara global menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan pada tahun 2025 akan ada peningkatan kejadian hipertensi yaitu sebesar 1,5 milyar dan 9,5 juta meninggal akibat komplikasi hipertensi (Irawan *et al.*, 2020). Pada tahun 2019, lebih dari 1 miliar orang dengan hipertensi tinggal di wilayah berpendapatan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (Zhou *et al.*, 2021).

Data Risesdas tahun 2018, hipertensi di Indonesia banyak terjadi pada kelompok umur 75 tahun atau lebih dengan presentasi 69,5% dan angka hipertensi tertinggi terjadi pada seseorang yang tidak beraktivitas, yaitu sebesar 39,7%. Data tersebut

menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia menjadi salah satu masalah di Indonesia.

Di wilayah DKI Jakarta, hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, peningkatan hipertensi terjadi pada kelompok usia 45 tahun ke atas, dengan prevalensi sebesar 31,9% dibandingkan pada kelompok usia 35 tahun sebesar 21,2%. Angka hipertensi di Jakarta Pusat masih sangat tinggi yaitu 20,0% (Kartika & Purwaningsih, 2020).

Terdapat faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, gaya hidup, obesitas, konsumsi alkohol, merokok, kebiasaan makan yang tidak sehat dan stress. Beberapa faktor tersebut terdapat salah satu faktor yang dalam terjadinya hipertensi, yaitu kurangnya melakukan aktivitas fisik (Hikmah *et al.*, 2023). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2022). Data Riskesdas tahun 2018, lansia di Indonesia (usia  $\geq 60$  tahun) termasuk dalam kelompok umur yang melakukan aktivitas fisik kurang dengan persentase sebesar 47.9% (Fitriana *et al.*, 2021).

Sejalan dengan bertambahnya usia, vertikel kiri dan kutub jantung menebal serta elastisitas pembuluh darah menurun. Aterosklerosis meningkat, terutama dengan individu yang mempunyai gaya hidup tidak sehat. Kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun distolik berdampak pada peningkatan tekanan darah (Chasanah & Sugiman, 2022).

Pada masa lansia juga mulai terjadi penurunan hormon estrogen

pada perempuan dan hormon testosteron pada laki-laki, salah satu dampak perubahan tersebut adalah penurunan kekuatan otot. Akibatnya perubahan tersebut mengakibatkan kegiatan fisik lansia menjadi kurang sehingga menyebabkan peningkatan pada tekanan darah (Lestari & Saraswati, 2019).

Dalam pandangan Islam, melakukan aktivitas fisik sangat dianjurkan bagi seluruh umat yang beriman karena aktivitas memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Bagi lansia, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, dan menjaga metabolisme tubuh agar tetap baik sehingga terhindar dari berbagai penyakit salah satunya yaitu hipertensi. Islam mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan fisik dan mental karena Allah SWT lebih mencintai mukmin yang kuat (Salahudin & Rusdin, 2020). Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ  
الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah". (HR. Bukhari Muslim)

Islam mengajarkan bahwa menjalani gaya hidup yang sehat adalah cara untuk mencapai kebahagiaan, berkah, manfaat, dan kesejahteraan (Amirah *et al.*, 2023). Kesehatan juga menjadi modal utama dalam melakukan ibadah dan pekerjaan yang berkaitan dengan kehidupan dunia dan akhirat (Ika *et al.*, 2023). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi”. (QS. Al-Anfal [8]:60)

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Jasmin, Avianty, & Prastia, 2023) didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia dengan nilai *p-value* 0.000. Dimana lansia dengan aktivitas fisik yang kurang berpotensi 3 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah (Wirakhmi & Purnawan, 2023).

Salah satu bentuk pencegahan terjadinya hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat memperkuat jantung sehingga memungkinkannya memompa darah ke seluruh tubuh. Pada akhirnya, jantung mengurangi tekanan yang dibutuhkan arteri sehingga tekanan darah akan menurun (Hikmah *et al.*, 2023).

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang akan dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat sebagai tempat pengambilan data. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini, yaitu lansia dengan usia >45 tahun di RW 07 Kelurahan Sumur batu, Jakarta Pusat sebanyak 55 orang. Cara penentuan sampel penelitian ini menggunakan jenis *non probability sampling* dengan cara *purposive sampling* yang akan disesuaikan dengan

pertimbangan pada kriteria inklusi yang telah dibuat peneliti.

Jenis data pada penelitian ini yaitu data primer. Instrumen yang akan digunakan pada proses pengumpulan data adalah kuesioner yang akan dilakukan wawancara kepada responden dan alat ukur tekanan darah. Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah skala ordinal, yaitu menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Sedangkan instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengetahui tekanan darah yaitu dengan skala nominal, dan menggunakan alat *sphygmomanometer digital*.

Analisis data yang akan digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan secara deskriptif yang menggambarkan karakteristik data hasil penelitian dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel (Hardiyan *et al.*, 2021). Pada penelitian ini akan melibatkan uji *Chi-Square* sebagai uji statistik.

## HASIL

Pada hasil penelitian didapatkan total sebanyak 55 sampel. Berikut adalah tabel yang menyajikan data distribusi responden berdasarkan kebiasaan aktivitas fisik pada lansia RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

**Tabel 1.** Distribusi Kebiasaan Aktivitas Fisik pada Responden

Karakteristik	n	%
Ringan	35	63,6
Sedang	11	20,0

Kebiasaan Aktivitas Fisik	Berat	9	16,4
<b>Total</b>		55	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 yang disajikan diatas, pada variabel penelitian kebiasaan aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* yang dilakukan dengan wawancara langsung ke responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden dengan total 35 orang (63,6%) tergolong aktivitas ringan, 11 orang (20,0%) aktivitas sedang, dan 9 orang (16,4%) aktivitas berat.

Berikut adalah tabel yang menyajikan data hasil responden yang menyatakan Kejadian Hipertensi pada Lansia RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

**Tabel 2.** Distribusi Kejadian Hipertensi pada Responden

Karakteristik	n	%
---------------	---	---

<b>Kejadian Hipertensi</b>	Tidak Hipertensi	16	29,1
	Hipertensi	39	70,9
<b>Total</b>		55	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 yang telah disajikan diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan total 16 orang (29,1%) tidak memiliki hipertensi. Sedangkan, ada 39 orang (70,9%) yang memiliki hipertensi.

Pada tabel 3, terlihat perbandingan antara kebiasaan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Responden dengan kebiasaan aktivitas ringan dan tidak hipertensi 1 orang (2,9%), dan dengan hipertensi 34 orang (97,1%). Responden dengan kebiasaan aktivitas sedang 7 orang (63,6%) tidak hipertensi, dan 4 orang (36,4%) hipertensi. Responden dengan kebiasaan aktivitas berat 8 orang (88,9%) tidak hipertensi, dan 1 orang (11,1%) hipertensi.

**Tabel 3.** Hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia

Aktivitas Fisik	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total		P-value
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	1	2,9%	34	97,1%	35	100,0%	0.000*
Sedang	7	63,6%	4	36,4%	11	100,0%	
Berat	8	88,9%	1	11,1%	9	100,0%	
<b>Total</b>	16	29,1%	39	70,9%	55	100,0%	

\*Bermakna (p<0,05)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna diantara dua variabel penelitian yaitu kebiasaan aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Hasil dari kedua variabel yang telah didapat dilakukan tabulasi silang (*Cross Tabulation*) menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dengan analisa uji *Chi-Square*, dan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.000, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari *p-value* 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak, hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jasmin, Avianty & Noor Prastia (2023) di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat didapatkan nilai *p-value* 0.000 dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri (Jasmin, Avianty, & Noor Prastia, 2023).

Hasil penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Chasanah dan Sugiman (2023), didapatkan hasil *p-value* 0.029 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini disebabkan karena orang yang tidak

aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, yang menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras usaha otot jantung dalam memompa darah maka semakin semakin besar tekanan darah yang dibebankan oleh pembuluh arteri sehingga tahanan perifer akan menyebabkan kenaikan tekanan darah (Chasanah & Sugiman, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi jika hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya kurangnya aktifitas fisik. Pada lansia yang memiliki tingkat tekanan darah lebih rendah, mereka cenderung melakukan banyak aktivitas fisik seperti senam lansia, melakukan aktivitas rumah tangga, dan jalan santai. Hipertensi pada lansia juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti pola makan, faktor stress, dan faktor lainnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada Lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

Dalam pandangan Islam, diajarkan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar terhindar dari berbagai penyakit salah satunya penyakit hipertensi. Salah satu bentuk menjaga kesehatan adalah dengan beraktivitas fisik karena kesehatan merupakan modal utama dalam melaksanakan ibadah dan pekerjaan yang berkaitan dengan kehidupan dunia dan akhirat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>
- Hardiyanto, R., Sukmono, Y., & Tambunan, W. (2021). Hubungan Pengetahuan, Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan Perkasa. *JOURNAL OF INDUSTRIAL AND MANUFACTURE ENGINEERING*, 5(1), 55-64. <https://doi.org/10.31289/jime.v5i1.4304>
- Irawan, D., Siwi, S. A., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164-166. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Masoli, J. A. H., Sheppard, J. P., & Rajkumar, C. (2022). Hypertension management in older patients—Are the guideline blood pressure targets appropriate? *Age and Ageing*, 51(1). <https://doi.org/10.1093/ageing/afa0226>
- Solomon, M., Shiferaw, B. Z., Tarekegn, T. T., GebreEyesus, F. A., Mengist, S. T., Mammo, M., Mewahegn, A. A., Mengiste, B. T., & Terefe, T. F. (2023). Prevalence and Associated Factors of Hypertension Among Adults in Gurage Zone, Southwest Ethiopia, 2022. *SAGE Open Nursing*, 9, 237796082311534. <https://doi.org/10.1177/23779608231153473>
- Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophia,
- M. K., Iurilli, M. L., Lhoste, V. P., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., ... Ezzati, M. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, 398(10304), 957-980. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)