

HUBUNGAN OLAHRAGA TIDAK RUTIN DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI SASANA TRESNA WERDHA KARYA BHAKTI RIA PEMBANGUNAN CIBUBUR PERIODE AGUSTUS-NOVEMBER 2015

oleh:

Stefanus Gardino¹Noer Saelan Tadjudin²

ABSTRACT

Association between Not Exercising Regularly and Hypertension in Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur period August 2015 to November 2015

Increasing age in humans can not be avoided, with age there is also a change in terms of physical and functional, especially at the age of 60 years and older (elderly), in addition degenerative-diseases such as diabetes mellitus, hypertension affects more and more elderly because of the increasing life expectancy in elderly. Exercise done regularly and properly can help maintain the physical and psychological health of a person, other than that exercise can also help reduce the prevalence of hypertension in elderly .The research aims to determine whether there is a relationship between not exercising regularly with hypertension in Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur period August 2015-November 2015. This study is a cross-sectional analytical test (cross-sectional) .Population in this research is the elderly who reside in Sasana Tresna Werdh Karya Bhakti Cibubur.Subyek RIA pembangunan.Total of research respondent are 66 respondent. Research found that proportion of elderly people who exercised regularly were 38 respondents (70.4%) had normal blood pressure, while elderly people who don't exercise regularly showed 9 respondents (75%) suffer from hypertension

The research result that calculated using the fisher exact test statistic obtained $p = 0,007$, so we can conclude there is significant relationship between Not Exercising Regularly with Hypertension at Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur

Keywords : Elderly, Exercise, Hypertension

ABSTRAK

Hubungan antara Olahraga Tidak Rutin dengan Hipertensi di Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur periode Agustus 2015-November 2015

Bertambahnya usia pada manusia memang tidak dapat dihindari , seiring dengan bertambahnya usia terjadi pula perubahan pada segi fisik dan fungsional terutama pada usia 60 tahun keatas (lansia), selain itu penyakit-penyakit degenerative seperti diabetes melitus, hipertensi semakin banyak diderita oleh lansia karena usia harapan hidup yang makin meningkat. Olahraga yang dilakukan teratur dan baik dapat membantu memelihara kesehatan fisik dan psikologis seseorang, selain itu olahraga dapat pula membantu menurunkan prevalensi hipertensi pada lansia.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Olahraga Tidak Rutin dengan Hipertensi pada lansia di Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur periode agustus - november 2015. Penelitian ini bersifat analitik dengan uji potong lintang (*cross-sectional*).Populasi pada penelitian ini ialah lansia yang bertempat tinggal di Sasana Tresna Werdh Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur.Subyek penelitian berjumlah 66 orang.Dari hasil penelitian didapatkan proporsi lansia yang berolahraga rutin sebanyak 38 responden (70,4%) memiliki

tekanan darah yang normal, sementara lansia yang berolahraga tidak rutin sebanyak 9 responden (75%) menderita hipertensi

Dari hasil penelitian yang dihitung menggunakan uji statistic Fisher exact didapatkan $p = 0,007$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara Olahraga tidak Rutin dengan Hipertensi di Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti RIA Pembangunan Cibubur periode Agustus-November 2015

Kata-kata kunci : Lansia, Olahraga, Hipertensi

¹**Mahasiswa,**
Fakultas Kedokteran,
Universitas
Tarumanagara
(Stefanus Gardino Setyo D)

Bagian Ilmu Kesehatan
Jiwa, Fakultas Kedokteran
Universitas
Tarumanagara(dr.N.Saelan
Tadjudin, SpKJ)

Correspondence to:

²dr.N.Saelan Tadjudin,
SpKJ
Departement of Psychiatry
, Faculty of Medicine,
Tarumanagara University
Jl. S. Praman No.1
Jakarta 11440

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan proses yang mutlak terjadi pada manusia, perubahan jelas terlihat ketika manusia memasuki usia 60 tahun keatas atau tahapan lanjut usia. Perubahan yang terjadi secara umum cenderung ke arah penurunan aspek fisik yang meliputi sel hingga organ serta aspek psikologis. Proses penuaan bukan suatu hal yang selalu menyebabkan gangguan pada fisik dan psikologis tetapi terdapat beberapa faktor yang menjadi pencetus terjadinya gangguan fungsi dan psikologis seperti faktor genetik, lingkungan, serta gaya hidup. Salah satu faktor pencetus yaitu factor gaya hidup yang meliputi diet dan latihan fisik atau olahraga

Oleh karena
penurunan fungsi organ pada

lansia, maka lansia ditetapkan sebagai populasi yang rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ. Untuk menurunkan resiko terkena penyakit dengan cara meningkatkan kualitas gaya hidup dan lingkungan. Olahraga atau latihan fisik dapat menjadi salah satu cara yang mudah untuk dilakukan oleh seluruh kelompok usia pada manusia tidak terkecuali pada lansia.

Berdasarkan laporan dari Badan Pusat Statistik terjadi peningkatan Usia harapan hidup pada Gambaran Kesehatan Usia Lanjut di Indonesia. Pada tahun 2000 Usia harapan hidup di Indonesia ialah 64,5 tahun (populasi lansia 7,18%), usia harapan hidup