

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stress (Rosta, 2011).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 13 November 2020 di Puskesmas Sekapuk Ujung Pangkah, Gresik diketahui bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak berobat secara teratur terutama pada lansia sehingga tekanan darahnya tidak terkontrol dengan baik. Intervensi yang diberikan oleh Puskesmas sekapuk untuk mengontrol tekanan darah yaitu dengan pemberian Obat Anti Hipertensi pada saat kunjungan dan biasanya setiap bulan sekali diadakan sosialisasi hipertensi pada lansia, namun masih banyak penderita hipertensi yang tidak mampu mengontrol tekanan darah dengan baik dan teratur. Hasil penelitian Mahmudah (2015) menyebutkan bahwa pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Hasil penelitian Anisa (2018)

menjelaskan pola makan yang sehat pada lansia dengan hipertensi adalah tidak mengonsumsi makan dengan lemak berlebih, banyak mengandung garam dan makanan cepat saji, serta memperbanyak makan buah dan sayur. Hasil penelitian Wijaya, dkk (2013) menyebutkan bahwa faktor lain yang menyebabkan hipertensi adalah kurangnya aktivitas faktor resiko kunci utama terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, selain itu kurangnya aktifitas fisik juga merupakan faktor resiko utama ke empat kematian diseluruh dunia.

Lansia merupakan kelompok penduduk yang menjadi fokus perhatian masyarakat dan pemerintahan karena membawa berbagai permasalahan yang harus diantisipasi dan dicarikan jalan keluarnya, termasuk bidang kesehatan. Seiring dengan berjalannya waktu setiap orang pasti mengalami pergantian (regenerasi) sel-sel dalam tubuhnya. Secara alamiah, sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan (Saragih, 2012). Salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi dan yang mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang salah satunya adalah penyakit hipertensi (Hamid, 2013).

Hipertensi di dunia diperkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi atau sekitar 13% dari lansia. Kasus tingginya angka penderita penyakit hipertensi ini menarik untuk diteliti karena penyakit ini dikenal sebagai "silent killer" karena tidak memiliki gejala awal tetapi dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan komplikasi yang berakibat fatal. Di Indonesia masih menjadi tantangan

besar menghadapi penyakit hipertensi, ini di karenakan Indonesia sendiri terdapat perubahan pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan, yang mengandung tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat mulai tersebar terutama di kota-kota besar di Indonesia (Kemenkes, 2014 dalam Pontoh, 2016). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Mahmudah, 2015).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Provinsi Gorontalo sendiri pada hasil Riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 Provinsi (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk,

dengan proporsi laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk) (Riskasdas 2018). Data dinas kesehatan Kabupaten Gresik Tahun 2018 menunjukkan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Gresik sebanyak 18.574 orang. Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 November 2020 di Puskesmas Sekapuk Ujung Pangkah Gresik, Hipertensi merupakan peyumbang penyakit terbanyak pada tahun 2020. Data dari Puskesmas Desa Sekapuk menunjukkan lansia penderita hipertensi pada 3 bulan terakhir, pada bulan Agustus tercatat 121 orang, pada bulan September tercatat 126 orang dan pada bulan oktober tercatat 120 orang yang menderita hipertensi terdapat peningkatan dan penyebab dari tidak terkontrolnya tekanan darah dikarenakan masih sulit untuk menjaga pola makan dan aktivitas fisik sehari-harinya. Di Rt 05 dan Rw 04 Desa Sekapuk terdapat 30 penderita hipertensi.

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan mayor dan faktor risiko yang dapat dikendalikan minor. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan mayor seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan minor yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, stress, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Suhadak, 2010). Salah satu yang menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi adalah usia. Karena semakin bertambahnya usia seseorang maka pembuluh darah akan cenderung lebih kaku dan elastisitasnya akan berkurang, sehingga akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Hermawan, 2014). Laki-laki

ataupun perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko hipertensi. Namun, laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi saat usia >65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

Pola makan yang salah merupakan salah satu penyebab yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi pada kelompok kasus lebih banyak dengan pola makan tidak baik, hal ini menunjukkan bahwa responden pada kelompok kasus banyak yang makan daging, makan yang berlemak, makanan gorengan, makanan yang mengandung garam = 3 kali seminggu sebesar 70% (Romauli, 2014).

WHO (2011) menyatakan faktor lain yang menyebabkan hipertensi adalah kurangnya aktifitas fisik. WHO menyatakan bahwa kurangnya aktifitas merupakan sebuah faktor risiko kunci utama terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, selain itu kurangnya aktifitas fisik juga merupakan faktor risiko utama ke empat kematian diseluruh dunia. Sekitar 3,2 juta orang meninggal setiap tahun karena masalah kurangnya aktifitas fisik (Wijaya, dkk, 2013). Aktifitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan ferifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Kurangnya aktifitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Triyanto, 2014). Aktifitas fisik adalah anggota berupa otot yang bergerak dan

membutuhkan energi atau suatu pergerakan yang dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Prasetyaningrum, 2014).

Berdasarkan fenomena yang terjadi bahwa tingginya angka kejadian hipertensi di Desa Sekapuk setiap tahun mengalami peningkatan dan pengetahuan masyarakat tentang pola makan dan aktifitas fisik masih cukup rendah. Terkait manfaat dan efektifnya keduanya tersebut, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pola makan, tindakan dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Sekapuk Ujung Pangkah Gresik

1.2 Rumusah Masalah

Apakah hubungan antara pola makan, tindakan dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan antara pola makan, tindakan dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia
2. Mengidentifikasi tindakan menjaga pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia
3. Mengeidentifikasi aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia
4. Menganalisis hubungan antara pola makan, tindakan dan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan gerontik, mengenai faktor - faktor yang berhubungan perawatan lansia dengan hipertensi sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan pasien lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktisi

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk alternative pengobatan dalam upaya mengatasi peningkatan hipertensi

2. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam upaya perbaikan masalah yang terkait dengan hipertensi pada lansia

3. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang hubungan faktor pengetahuan pola makan, tindakan menjaga pola makan, dan aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat hipertensi pada lansia, serta menerapkan teori yang telah diperoleh dan menambah kemajuan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.