

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan proses secara alami semua orang dimana fisik mengalami kemunduran. Lansia salah satu populasi beresiko yang semakin meningkat jumlahnya. Dari segi aspek Kesehatan, baik secara alami maupun akibat proses penyakit (Jet et al., 2020). Kemunduran sel-sel yang terjadi pada usia lanjut dapat menyebabkan penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, juga timbulnya berbagai macam penyakit seperti hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Depkes RI, 2019 Dalam (Andria, 2020). Ada beberapa factor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu genetika, usia, jenis kelamin, pola makan, riwayat keluarga, aktifitas fisik/olahraga, stress (Wulandari, 2019).

Hipertensi terjadi diseluruh dunia, berdasarkan WHO (*World Health Organization*, 2021) prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia di Negara berkembang dan menengah tahun 2021. Penyakit kardiovaskuler masih menjadi pembunuh nomor 1 di Indonesia. Berdasarkan data oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 masyarakat Indonesia Jumlah ini mengalami kenaikan pesat dari tahun ke tahun. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (0,7%) prevalensi penderita hipertensi pada lansia usia 65-74 Tahun (63,2%) dan >75 Tahun (69,5%) di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (DINKES,2020) Menyebutkan bahwa jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Angka penderita hipertensi lansia di Jawa Timur pada usia ≥ 75 tahun sebesar 62% (Lumowa, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) kabupaten Pacitan (2018) penyakit darah tinggi primer atau hipertensi menduduki peringkat ketiga dengan jumlah 10.049 kasus. Jumlah 32.420 jiwa penduduk di Kabupaten Pacitan dengan usia lanjut terdiagnosa hipertensi dengan rincian 15.890 jiwa berjenis kelamin laki laki serta 16.530 jiwa penduduk sisanya berjenis kelamin perempuan (Dinas Kesehatan Jawa Timur).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di DINKES Kabupaten Pacitan didapatkan informasi 3 kecamatan tertinggi terdiagnosa hipertensi yaitu Kecamatan Arjosari, Kecamatan Tegalombo, Kecamatan Prungkuku. Dari angka ketiga Kecamatan di Kota Pacitan angka kejadian hipertensi paling tinggi di Kecamatan Arjosari. Sedangkan jumlah laporan penyakit hipertensi di Kecamatan Arjosari 2021 menurut data Puskesmas Arjosari sebanyak 784 kasus dan jumlah laporan kematian akibat penyakit hipertensi sebanyak 35 kasus.

Factor utama penyebab hipertensi yang saat ini terjadi di masyarakat terutama pada lansia beberapa diantaranya yaitu pola makan lansia yang mengonsumsi makanan pemicu hipertensi. Lansia memiliki keunikan tersendiri seperti lansia dengan mudah dapat merasa kenyang, mengonsumsi makanan bagi lansia dianjurkan dengan makanan yang memiliki jumlah sedikit akan tetapi frekuensi mengonsumsinya sering (Anisah *et al.*, 2020). Apabila frekuensi makanan yang berlebihan pada lansia akan mengakibatkan hipertensi misalnya asupan garam yang berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Noor, et al (2019) yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan beresiko yaitu mengonsumsi makanan yang berlemak, mengandung banyak garam dan makanan siap saji mempunyai kecenderungan sebesar 5,714 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan tidak beresiko. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga makan utama yaitu pagi, siang, malam dan jenis makanan yang dikonsumsi harus variative dan kaya nutrisi diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral (Ramadani, 2019).

Pola makan para lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Desa Tremas peneliti menggunakan kuesioner *FFQ* yang diberikan kepada 10 lansia untuk mengetahui pola makan lansia hipertensi yaitu sering mengonsumsi bayam buah pisang sedangkan untuk jenis makanan yang dilarang seperti jenis bahan makanan pemicu hipertensi yaitu makanan tinggi kolesterol seperti jeroan, yang mengandung makanan tinggi natrium seperti biskuit dan yang mengandung lemak tinggi seperti makanan bersantan, gorengan. Berdasarkan hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa sudah banyak lansia yang menerapkan diet hipertensi namun juga masih ada lansia yang tidak menerapkan diet hipertensi dengan sering mengonsumsi makanan pemicu hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Katmawanti et al (2019), menunjukkan bahwa 100 responden penelitian, sebanyak 41 responden tergolong dalam pola makan kurang, 32 responden tergolong dalam pola makan cukup dan 27 responden tergolong dalam pola makan baik.

Pada lansia mengalami proses penuaan yang dapat menyebabkan penurunan fungsi fisik sehingga berdampak ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari (Maulina, 2022). Aktivitas fisik yang kurang pada lansia penderita hipertensi dapat menyebabkan tingginya tekanan darah, jika dalam rentang waktu yang lama dapat beresiko mengakibatkan rusaknya sel saraf sehingga terjadinya kelumpuhan organ (Maudi *et al.*, 2021). Aktivitas fisik perilaku yang harus diterapkan pada lansia (Kusuma, 2020). Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran secara fisik. Kemunduran fisik ditandai dengan gerakan lambat dan kurang bergairah. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa lebih banyak darah dengan hanya sedikit usaha. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia adalah aktivitas sedang yang dilakukan selama 30-60 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Aktivitas ini terdiri dari aktivitas sehari-hari yang dikerjakan seperti berjalan, melakukan pekerjaan rumah dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung pada lansia (Kusuma, 2020).

Aktivitas fisik para lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Desa Tremas tersebut yaitu seperti berkebun, berjalan kaki saat pergi pulang beraktivitas dan senam lansia mereka lebih senang berada di rumah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maudi *et al* (2021), sebagian besar responden termasuk ke dalam tingkat aktivitas fisik

sedang sebanyak 62 responden sebagian responden termasuk ke dalam aktivitas fisik berat sebanyak 28 responden dan sebagian kecil responden termasuk ke dalam aktivitas fisik ringan yakni sebanyak 9 responden. Dari penelitian ini disimpulkan responden dengan aktivitas sedang lebih mendominasi.

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipertensi sedikit mengaitkan dengan penduduk usia lanjut dengan pola makan dan aktivitas fisik, peneliti melakukan studi pendahuluan dan didapatkan hasil bahwa di Posyandu Lansia Desa Tremas Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan memiliki jumlah warga yang ikut Posyandu Lansia dengan hipertensi sebanyak 50 lansia. Dimana keseluruhan lansia diketahui berada pada rentang usia 60-75 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pola Makan dan Aktivitas fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan” peneliti berencana melakukan penelitian di Posyandu Desa Tremas Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan, Jawa Timur.

B. Perumusan Masalah

Beberapa uraian pada latar belakang, sehingga penulis disini akan merumuskan suatu permasalahannya sebagai berikut “bagaimanakah gambaran dari pola makan dan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di posyandu lansia Desa Tremas Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimanakah gambaran dari pola makan dan aktivitas fisik pada beberapa lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Kecamatan Arjosari Kabupaten Pacitan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden pada lansia hipertensi
- b. Mendeskripsikan pola makan pada lansia dengan hipertensi
- c. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi
- d. Mendeskripsikan Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

D. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Peneliti

Tahapan atau proses-proses dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan , informasi, pemikiran dan ilmu pengetahuan baru sebagai pengalaman ide mengenai penelitian.

2. Institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada institusi khususnya Jurusan Keperawatan dalam mendalami gambaran tentang pola makan pada lansia penderita hipertensi dengan benar.

3. Masyarakat

Penelitian ini sebagai tambahan informasi tentang hipertensi serta keterkaitannya dengan pola makan dan aktivitas fisik.

E. Keaslian Penelitian

1. **Katmawanti, S., Supriyadi, S., & Setyorini, I. (2019). Hubungan Pola makan dan Aktivitas Fisik dengan Status gizi Siswi kelas VII SMP Negeri (Full Day School).**

Preventia: The Indonesian Journal of Public Health, 4(2), 63-74. Tujuan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi kelas VII SMP Negeri full day school Kota Malang. **Metode** penelitian korelasional dengan desain penelitian cross sectional.. **Hasil** Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswi dengan dengan p value 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,406. Juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi dengan p value 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,348.

Pembeda dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul dalam penelitian, variable penelitian yang dilakukan, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian.

2. **Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). AKTIVITAS FISIK PASIEN HIPERTENSI. Jurnal Keperawatan'Aisyiyah, 8(1), 25-38. Tujuan**

untuk mengetahui bagaimana gambaran aktivitas fisik pasien hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. **Metode** Rancangan penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. **Hasil** Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisa univariat, disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar

responden melakukan aktivitas fisik sedang dengan presentase (62,6%). Responden yang termasuk aktivitas fisik berat (28,3%), dan sebagian kecil termasuk aktivitas fisik ringan (9,1%). Aktivitas fisik berada pada kategori sedang dan berat tetapi masih ada sebagian kecil yang termasuk aktivitas fisik ringan. **Pembeda** dari penelitian yang dilakukan terletak pada variable penelitian.

3. **Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. MAGNA MEDIKA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 1(5), 58-67. Tujuan** Mengetahui ada tidaknya hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada pralansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran. **Metode** Observasional analitik dengan pendekatan Cross sectional dan menggunakan teknik simple random sampling. **Pembeda** dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul dalam penelitian, metode, variable penelitian yang dilakukan, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian.
4. **Sumarta, N. H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Kota Batu (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Tujuan** untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di Kota Batu. **Metode** penarikan sampel yang dilakukan yaitu stratified random sampling. **Pembeda** dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul dalam penelitian dimana peneliti memilih melihat bagaimana gambarannya daripada bagaimana hubungannya, variable penelitian yang dilakukan, tahun penelitian, jumlah sampel yang digunakan dan tempat penelitian.