

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi pada lansia adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg dalam pengukuran berulang (Ilmiah et al., 2020). Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstiksi. Konstiksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Anggraini et al., 2020).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah lansia di seluruh dunia telah mencapai sekitar 1,4 miliar. Dalam laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 mengenai hipertensi pada lansia, ditemukan bahwa diperkirakan 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, Data yang disajikan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2023, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan global. Secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di bawah kelompok usia 50 tahun. Di atas usia 50 tahun, prevalensinya mencapai hampir 49%, atau setiap 1 dari 2 orang, dengan prevalensi yang hampir sama di antara pria dan wanita. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi bukan hanya merupakan masalah kesehatan individu, tetapi juga merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius dari sektor kesehatan global (Rahmi et al., 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dan studi kohort penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan

faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI, (2023) menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). Hipertensi atau tekanan darah tinggi juga menjadi penyakit yang paling banyak diderita oleh warga Kalimantan Barat (Kalbar) mencapai 53,6% dengan 107.040 kasus pada tahun 2022 (Risksdas Kalbar, 2022). Mayoritas kasus ini terjadi pada individu berusia 30 tahun ke atas.

Lansia mengalami hipertensi karena berbagai faktor, termasuk penuaan yang menyebabkan kehilangan elastisitas pada pembuluh darah, perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi ginjal, serta gaya hidup yang kurang sehat, yang mencakup pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Diet tinggi garam dan lemak jenuh dapat menyebabkan retensi cairan dan meningkatkan tekanan darah, sementara kurangnya olahraga mengakibatkan penambahan berat badan, yang menjadi faktor risiko utama hipertensi (Pratiwi et al., 2023).

Menurut Syarli & Arini, (2021) hipertensi pada lansia disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat seperti asupan garam, konsumsi makanan berlemak, merokok, dan kurangnya olahraga. Bukan hanya dengan perilaku gaya hidup yang kurang baik, faktor yang paling sering ditemukan adalah faktor usia. Faktor ini merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi pada lansia.

Menurut Halim RD & Sutriyawan, (2022) salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu terdiri dari aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok. Gaya hidup merupakan yang sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat

menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; makanan, aktifitas fisik, stress, dan merokok (Suoth et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suoth et al., (2022) di peroleh bahwa gaya hidup lansia berdasarkan aktifitas fisik mayoritas tidak baik menunjukkan sebagian besar dengan kelompok usia 50-59 tahun sebanyak 15 orang (46,9%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sriani et al., (2021), tentang "Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 18-44 Tahun", aktifitas fisik mayoritas tidak baik (78,33%).

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut *the silent killer disease*. Adapun dampak apabila penyakit hipertensi tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penyakit yang lebih parah. Tekanan darah tinggi yang teru-menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, dan mata. Penyakit hipertensi ini merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung (Danamik & Sitompul, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dengan gaya hidup tidak sehat, menurut WHO pada tahun 2024, menekankan pentingnya pendekatan holistik yang meliputi perubahan gaya hidup dan pendidikan kesehatan. WHO merekomendasikan penerapan diet seimbang yang rendah garam, serta peningkatan asupan buah dan sayuran untuk menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan atau berolahraga selama minimal 150 menit per minggu, sangat dianjurkan. Selain itu, pengelolaan stres melalui teknik relaksasi, pengurangan konsumsi alkohol, dan penghentian merokok merupakan bagian penting dari strategi ini. Edukasi tentang pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin juga ditekankan untuk memastikan pengelolaan hipertensi yang efektif dan berkelanjutan.

Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Tanjung Hulu didapatkan jumlah pasien hipertensi yang cukup

tinggi, dari 12 lansia 8 diantaranya memiliki hipertensi, dari beberapa pertanyaan yang diajukan hal tersebut disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktifitas fisik, stres, mengkonsumsi ikan asin sebagai lauk sehari-hari, dan tidur yang sering terbangun di malam hari. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Gaya Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Hulu”

Penelitian yang berjudul "Gambaran Gaya Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Hulu" sangat penting untuk dilakukan di puskesmas, mengingat peran krusial puskesmas dalam memberikan layanan kesehatan primer kepada masyarakat, terutama bagi lansia yang lebih rentan terhadap hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu” Bagaimanakah Gambaran Gaya Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah ada gambaran antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia berdasarkan pada usia, jenis kelamin, riwayat kesehatan, pekerjaan dan pendidikan lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur .

- b. Mengetahui gambaran gaya hidup berdasarkan pada aktifitas fisik, pola makan, istirahat dan riwayat merokok pada lansia di Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan, khususnya dalam memahami gaya hidup dan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia. Dengan mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup dan hipertensi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada mengenai kesehatan lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Dapat menambah wawasan tentang gambaran gaya hidup dan diharapkan mampu menerapkan hidup sehat agar dapat mengurangi kejadian hipertensi.

b. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan referensi ilmiah bagi akademik dalam bidang gambaran gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.

c. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan dan melakukan penelitian terhadap lansia khususnya gambaran gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Pendidikan Sebagai sumber bacaan dan bahan masukan bagi instisusi pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun, dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
1.	Gambaran Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Amlan et al., 2023)	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan “cross sectional”.	Hasil penelitian tentang Gambaran Gaya Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timurdi wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup ; aktifitas fisik, kebiasaan istirahat/tidur, kebiasaan merokok dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.	<p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada pengukuran variabel gaya hidup meliputi, pola makan, kebiasaan tidur, dan kebiasaan merokok <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sampel sebanyak 44 responden - Metode penelitian teknik pengumpulan data kuantitatif (angket) dan teknik pengumpulan data kualitatif (wawancara, pengamatan, dan dokumentasi)
2.	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta (Chasanah & Sugiman, 2022)	Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil obeservasi, adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Berbah, disebabkan karena semakin bertambahnya usia maka tingkat kekuatan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik semakin berkurang	<p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada pengukuran aktifitas fisik dan kejadian hipertensi <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - penambahan variabel pola makan, kebiasaan istirahat/tidur, stres, dan kebiasaan merokok
3.	Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian	penelitian ini menggunakan analitik observasional	Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden yaitu	<p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada pengukuran gaya hidup

<p>Hipertensi Pada Pralansia Di Puskesmas Bualemo (Lakoro et al., 2023)</p>	<p>dengan pendekatan cross-sectional.</p>	<p>sebanyak 54 responden (90%) memiliki gaya hidup yang buruk. Di mana separuh responden yaitu sebanyak 27 responden (45.00%) memiliki kejadian hipertensi tinggi. Sehingga terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pralansia di Puskesmas Bualemo Kabupaten Banggai.</p>	<p>dengan kejadian Hipertensi</p> <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sampel penelitian 60 responden - Metode penelitian teknik pengumpulan data kuantitatif (angket) dan teknik pengumpulan data kualitatif (wawancara, pengamatan, dan dokumentasi)
<p>4. Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi</p>	<p>Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dalam bentuk studi literatur atau literature review dengan desain penelitian menggunakan systematic literature review.</p>	<p>Berdasarkan hasil review pada 19 jurnal yang menjadi data penelitian ini, didapatkan 15 jurnal (78,95%) yang menyatakan terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi, sedangkan 4 jurnal (21,05%) yang menyatakan tidak terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi.</p>	<p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada pengukuran Stress dan kejadian hipertensi <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metode penelitian teknik pengumpulan data kuantitatif (angket) dan teknik pengumpulan data kualitatif (wawancara, pengamatan, dan dokumentasi)