

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global populasi lansia semakin meningkat pada tahun 2020 jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah anak yang berusia dibawah lima tahun dan pada tahun 2050 sebanyak 80% lansia berada di Negara berkembang (WHO, 2018). Persentase populasi yang lansia berumur lebih dari 60 tahun di dunia dari tahun 2015 sekitar 15% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 22% (Kaneda, 2018).

Negara Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang memiliki jumlah lansia pada tahun 2018 sebesar 9,3%, atau 22,4 juta jiwa (BPS, 2018). Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 27,08 juta jiwa lansia, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa lansia, tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa lansia, dan diprediksi pada tahun 2050 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tinggi di bandingkan dengan Negara yang berada di kawasan Asia (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan jumlah lansia merupakan indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dari sebaran penduduk lansia di Indonesia, Jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun yaitu sekitar 274.372 jiwa (BPS, 2018). Dengan adanya peningkatan jumlah lansia berbanding lurus dengan angka permasalahan yang terjadi pada lansia (WHO, 2017)

Fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM) (Kaneda, 2018).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi. Keadaan ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak tidak menimbulkan gejala khas sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama, batas tekanan darah yang normal adalah 140/90 mmHg (WHO, 2017).

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2017 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. Hasil Riskesdas 2018, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM). Angka prevalensi hipertensi pada lansia pada usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6% dan usia >75 tahun sebesar 63,8% (Riskesdas 2018, Kementrian Kesehatan).

Berdasarkan profil dinas kesehatan Kabupaten/Kota Provinsi Riau tahun 2019 diketahui Kuantan Singingi merupakan kabupaten tertinggi terjadinya kasus hipertensi yang mencapai 89,60% dari total keseluruhan kabupaten/kota. Hasil survei di Puskesmas Muara Lembu pada tahun 2016 kejadian hipertensi pada lansia terjadi sebanyak 138 kasus hipertensi atau sebanyak 9,52%, tahun 2017 naik menjadi 147 kasus hipertensi atau sebanyak 6,52%, pada tahun 2018 sebanyak 163 kasus hipertensi atau meningkat sebanyak 10,88% dan pada tahun 2019 terjadi sebanyak 195 kasus hipertensi atau sebanyak 19,63% dengan jumlah penderita tertinggi umumnya berada pada usia >50 tahun. Hipertensi termasuk penyakit terbesar di Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi (Puskesmas Muara Lembu, 2019).

Menurut Edelstein (2015) pola makan sehat atau konsumsi makanan baik dalam kuantitas maupun kualitas sangat memengaruhi status gizi seseorang. Jika kuantitas atau kualitas makanan tidak terpenuhi, maka individu tersebut berisiko lebih besar mudah terkena penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh. Pola makan diketahui sebagai salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi, contohnya asupan natrium, asupan natrium yang tinggi berhubungan erat dengan kejadian hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian bahwa responden yang mengkonsumsi natrium tinggi perharinya memiliki peluang yang lebih besar mengalami hipertensi (Singarlaki, 1996 dalam Sudartinah, 2012)

Pola makan sehat atau konsumsi makanan baik dalam hal kuantitas maupun kualitas sangat mempengaruhi status gizi seseorang. Jika kuantitas atau kualitas makanan tidak terpenuhi, maka individu tersebut beresiko lebih besar mudah terkena penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh. Pola makan yang berhubungan dengan intake nutrisi juga dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan lansia dan mengurangi morbiditas (Edelsen, 2015). *World Health Organization (WHO)* menyatakan jika lansia sangat rentan terkena malnutrisi, kebutuhan nutrisi lansia tidak dapat didefinisikan dengan tepat (WHO, 2015).

Hasil penelitian Alhuda (2018), dengan judul Hubungan Antara Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle Age 45-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang menunjukkan pola makan sebagian besar dikategorikan memiliki pola makan normal berdasarkan perbandingan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu sebanyak 20 orang (96,67%), gaya hidup, hampir seluruhnya dikategorikan tidak sering yaitu sebanyak 34 orang (94,45%), terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkatan hipertensi, terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, serta terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, dan didapatkan nilai sebagai berikut: 0,000 ($p < 0,050$), 0,014 ($p < 0,05$) dan 0,000 ($p < 0,05$).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat seperti mengkonsumsi kopi, mengkonsumsi makanan cepat saji yang kaya daging dan minuman bersoda mampu menyebabkan kenaikan tekanan darah dan selain itu makanan tersebut juga dapat meningkatkan kadar

kolesterol (Ridwan, 2013).

Hasil penelitian Mahmudah (2015) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015 mendapatkan hasil lansia yang mengalami hipertensi sebesar 26,4%. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,024$ OR=3,596), asupan lemak ($p=0,008$ OR=4,364), dan asupan natrium ($p=0,001$ OR=6,103) dengan kejadian hipertensi. Analisis multivariat menunjukkan asupan natrium (OR Exp (B)=4,627) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 September 2020 dengan 10 lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara lembu terkait pola makan, 6 diantaranya mengatakan suka minum kopi, merokok dan suka makan makanan yang tinggi karbohidrat dan rendah protein (yaitu nasi putih dengan sambal, kerupuk, dan lalapan). Selain itu mereka juga suka makan makanan yang rendah serat, rendah vitamin dan suka mengonsumsi makanan berlemak dan suka mengonsumsi makanan tinggi garam. Selain pola makan yang kurang baik, dari 10 lansia 6 lansia juga kurang suka melakukan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.3.2.2 Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.3.2.3 Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.3.2.4 Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.3.2.5 Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Lembu Kecamatan Singingi Kabupaten Kuantan Singingi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi puskesmas Muara lembu terutama tentang gaya hidup dan pola makan lansia di wilayah kerjanya, sehingga dapat menyesuaikan dengan program yang akan dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia di wilayahnya.

1.4.2 Bagi STIKes Al Insyirah Pekanbaru

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu serta meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran dibidang kesehatan khususnya tentang gaya hidup lansia terhadap hipertensi.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian lain yang sejenis.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang gaya hidup lansia terhadap kejadian hipertensi.

1.5 Penelitian Terkait

1.5.1 Mahmudah (2015) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru

Kota Depok Tahun 2015. Hasil penelitian ini mendapatkan proporsi lansia yang mengalami hipertensi sebesar 26,4%. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan analisis multivariat dengan regresi logistik ganda. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,024$ $OR=3,596$), asupan lemak ($p=0,008$ $OR=4,364$), dan asupan natrium ($p=0,001$ $OR=6,103$) dengan kejadian hipertensi. Analisis multivariat menunjukkan asupan natrium ($OR\ Exp\ (B)=4,627$) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi.

1.5.2 Simanullang (2018) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada lansia, dengan $p\ value = 0,01$, ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\ value = 0,05$, tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi dengan $p\ value = 0,521$, tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan kejadian hipertensi dengan $p\ value = 0,441$. Gaya hidup yang tidak sehat :aktifitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan kejadian hipertensi pada lansia.

1.5.3 Alhuda (2018), dengan judul Hubungan Antara Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle Age 45-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan pola makan, sebagian besar dikategorikan memiliki pola makan normal berdasarkan perbandingan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu sebanyak 20 orang (96,67%), gaya hidup, hampir seluruhnya

dikategorikan tidak sering yaitu sebanyak 34 orang (94,45%), terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkatan hipertensi, terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, serta terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, dan didapatkan nilai sebagai berikut: 0,000 ($p < 0,050$), 0,014 ($p < 0,05$) dan 0,000 ($p < 0,05$).

1.5.4 Penelitian yang dilakukan Choirun Hanisah (2017) dengan judul gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang menjalani rawat inap Di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan-Madura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden 70% (14 responden) mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi dan hampir setengah dari responden 30% (6 responden) mempunyai pola makan yang sesuai diet hipertensi.

1.5.5 Penelitian yang dilakukan oleh Heri Triwibowo (2010) dengan Judul Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) Dengan Terjadinya Hipertensi Ada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Mojoagung Kecamatan Mojoagung. Hasil penelitian didapatkan bahwa hasil bahwa 7 responden (24%) menderita Hipertensi *Stage I* dan 1 responden (4%) menderita Hipertensi *Stage II* dengan gaya hidup kurang sehat. Kemudian 5 responden (17%) menderita Hipertensi *Stage I*, 7 responden (24%) menderita Hipertensi *Stage II*, dan 9 responden (31%) menderita Hipertensi *Stage III* dengan gaya hidup tidak sehat. Usaha gaya hidup sehat dan mengenal cara-cara hidup sehat dari segala aspek kehidupan dan lingkungan akan memperkecil risiko serangan hipertensi.