

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia dan seiring berjalannya waktu semakin bertambah jumlahnya. Seseorang dikatakan lansia jika berusia lebih dari 60 tahun baik secara fisik memiliki kemampuan potensial maupun yang tidak memiliki kemampuan potensial. Masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah: Hipertensi, DM, Penyakit Sendi Arthritis, Stroke, PPOK (Kusumo, 2020). Salah satu yang sering dialami lansia adalah hipertensi. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi dapat membuat suplai oksigen yang dibawa oleh darah ke seluruh jaringan tubuh terhambat. Sehingga timbul gejala yang berlanjut pada organ tubuh yang dapat menimbulkan kerusakan yang cukup berat pada organ tubuh tertentu yang bisa menyebabkan kematian (Kayce & Twinggs, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi dan diperkirakan tahun 2025 mengalami peningkatan menjadi 1,5 milyar kasus. Sekitar 22% penduduk dunia mengalami hipertensi. Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia diatas 60 tahun, dengan prevalensi mencapai 60% sampai 80% dari populasi lansia. Prevalensi hipertensi di Negara maju sebesar 35% dan di Negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Kawasan Afrika

memegang posisi puncak sebagai penderita hipertensi terbanyak yaitu sebesar 40%, kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36% (WHO, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Prevelensi kejadian hipertensi mengalami kenaikan dari tahun 2013 sebanyak 25% menjadi 34,11% di tahun 2018. Berdasarkan provinsi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan 44,1% sedangkan terendah di Papua sebesar 16,8%. Prevelensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia >60 tahun sebanyak 38,7% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi pada lansia berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun (45,6%), 65-74 tahun (58,9%), dan >75 tahun sebanyak (62,9%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Maluku tahun 2018, prevelensi kejadian hipertensi sebesar 28,96%. Angka tersebut meningkat drastis di bandingkan dengan data Profil Kesehatan Provinsi Maluku tahun 2014 kejadian hipertensi sebesar 11,14% (Riskesdas,2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Maluku menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter untuk lansia penderita hipertensi umur 60-74 tahun adalah sebesar 23,31%.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri sistemik yang menetap dimana tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg dan tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg saat dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak, jika tidak ditangani

dengan cepat maka akan mengakibatkan kematian (AHA 2017 dalam Antok, 2021).

Hipertensi pada lansia tidak terlepas dari berbagai faktor baik itu faktor resiko yang tidak dapat di kendalikan (mayor) dan faktor resiko yang dapat di kendalikan (minor). Faktor resiko yang tidak dapat di kendalikan yaitu usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga. Faktor resiko yang dapat di kendalikan (minor) yaitu; merokok, obesitas, aktifitas fisik, alkohol, stress, pengetahuan dan pola makan yang salah (Delfriana, et al., 2022).

Variabel yang akan diteliti yaitu faktor pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik pada lansia. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi individu dalam mengatasi kekambuhan serta pencegahan terjadinya hipertensi. Pengetahuan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi dan mengelolanya menjadi sebuah perilaku yang baik atau buruk sehingga berdampak pada status kesehatannya (Ericha, et al., 2021). Pola makan yang tidak sehat yaitu makanan cepat saji kaya akan lemak dan garam, kurang makan sayur dan buah-buahan yang pada dasarnya lansia tidak mengetahui makanan-makanan yang memicu terjadinya hipertensi (Adawiyah 2019). Aktivitas fisik jika dilakukan secara teratur bisa mengurangi kekakuan pembuluh darah dan meningkatkan daya tahan jantung yang dapat menurunkan tekanan darah (Sintya, et al., 2018).

Salah satu masalah penyebab timbulnya hipertensi tersebut yaitu faktor kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra

yang dimilikinya (Istiqmah, et al., 2021). Pengetahuan kebanyakan di dapat melalui pendengaran. Pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Kurangnya pengetahuan mengenai hipertensi menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah (Ericha, et al., 2021). Seseorang yang paham tentang hipertensi dan berbagai penyebabnya akan melakukan tindakan sebaik mungkin agar penyakitnya tidak berlanjut. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ericha, et al., (2021) mengenai hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin berdasarkan uji *Chi-Square* p -value= 0,016 dengan $< \alpha(0,05)$ artinya ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pekauman Tahun 2021.

Penyebab lain timbulnya hipertensi yaitu pola makan. Pola makan adalah suatu cara seseorang untuk memilih dan mengatur jenis, frekuensi ataupun jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya dalam mempertahankan kesehatan, kebutuhan nutrisi serta mencegah terjadinya penyakit (Kemenkes RI, 2009). Pola makan yang tidak terkontrol, tidak sehat dan memiliki kebiasaan makan makanan yang buruk berperan aktif dalam menambah peningkatan tekanan darah. Lansia yang senang makan makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah yang menyebabkan hipertensi (Istiqamah, et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh

Ogis dan Anggun (2021) menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ $p < \alpha 0,005$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang memerlukan pengeluaran tenaga dan energy yang sangat penting bagi pemeliharaan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Sari 2017). Aktivitas fisik yang diatur secara terstruktur dan mencakup pergerakan tubuh yang berulang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokkan darah maupun oksigen menjadi terhambat sehingga menimbulkan masalah kesehatan (Putra, et al., 2021). Hasil penelitian Sintya, (2018) dengan uji statistic menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$, $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi dan kematian.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 6 orang lansia pada tanggal 20 mei 2023, didapatkan 5 dari 6 orang lansia mereka belum memahami tentang hipertensi dikarenakan pada saat bertanya apa itu hipertensi, apakah tekanan darah $\geq 140/90$ merupakan tekanan darah normal, bagaimana cara mencegah hipertensi, nyatanya lansia tidak mampu menjawab dengan benar. Lansia mengatakan bahwa hal ini terjadi dikarenakan mereka kurang terpapar informasi salah satunya saat posyandu lansia saat diukur tekanan darah oleh tenaga kesehatan

hanya mengatakan kepada mereka bahwa tekanan darah mereka tinggi tanpa memberikan pemahaman kepada lansia tentang apa itu hipertensi, bagaimana cara mencegahnya. 2 dari 6 lansia yang diwawancarai mengatakan bahwa telah mengetahui apa itu hipertensi, tekanan darah >140/90 sudah dikategorikan hipertensi dan mengetahui bagaimana cara mencegah hipertensi.

Pola makan pada lansia didapatkan dari 6 lansia mengatakan bahwa makanan yang sering mereka makan adalah jenis makanan yang mereka tanam dikebun yaitu singkong, ubi jalar, daun singkong yang dimasak santia, kacang tanah, kacang hijau dan juga jagung. sumber protein yang sering dikonsumsi yaitu ikan segar yang digoreng kadang dibuat ikan kuah. Ikan asin, daging babi yang diasar, daging ayam dimakan jika ada acara atau ketika mereka ingin memakan ayam. Singkong, ubi jalar dan kacang selain direbus dan dikonsumsi juga sering digoreng dan dimakan. Lansia mengatakan mengkonsumsi buah jika ada musim buah kalau tidak ada maka mereka tidak mengkonsumsi buah-buahan

Hasil wawancara untuk aktivitas fisik ternyata dari 6 lansia mengatakan 3 sampai 4 kali dalam seminggu membersihkan kintal rumah, membantu anak untuk memasak atau sekedar mencuci piring. 2 dari 6 lansia rutin melakukan aktivitas fisik setiap harinya dimana salah satu aktivitas yang sering mereka lakukan yaitu berjalan santai di pagi atau sore hari selama \pm 30 menit dan mengaja cucu dan menyiram bunga didepan rumah. Diketahui bahwa 3 dari 6 lansia selama 1 sampai 2 kali seminggu dalam rentan waktu 30 sampai 1 jam pergi ke kebun untuk sekedar mengambil kayu bakar, dan hasil kebun yang mereka tanam, 1 dari 6 lansia 2 kali

dalam seminggu mengangkat air dari samping rumah untuk mengisi air minum dan juga bak mandi mereka.

Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fenaleisela Kabupaten Buru”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas wamlana”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas wamlana kecamatan fenaleisela kabupaten buru.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui tingkat pengetahuan lansia di wilayah kerja puskesmas wamlana kecamatan fenaleisela kabupaten buru
- b. Untuk Mengetahui pola makan lansia di wilayah kerja piskemas wamlana kecamatan fenaleisela kabupaten buru

- c. Untuk Mengetahui Aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja puskesmas wamlana kecamatan fenaleisela kabupaten buru
- d. Untuk Mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas wamlana kecamatan fenaleisela kabupaten buru.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk bidang ilmu kesehatan dan sebagai sumber informasi dan referensi yang nantinya digunakan sebagai masukan untuk menambah ilmu dan pengetahuan kepada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan dari peneliti adalah:

a. Manfaat bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi sumbangan pemikiran dan bahan perbandingan bagi pembaca untuk menambah pengetahuan.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan dapat mengatur pola makan yang baik untuk meminimalisir terjadinya hipertensi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.