

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyakit tidak menular atau yang biasa disebut dengan PTM, merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia. Kasus PTM kini menjadi penyebab kematian utama di Indonesia dengan jumlah kasus tertinggi. Salah satu masalah kesehatan tersebut adalah hipertensi. Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Sudarsono et al., 2017). Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular.

Menurut WHO, sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia menderita hipertensi dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019). Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) penderita dengan penyakit hipertensi di Indonesia tersebar pada seluruh provinsi dan mencapai rata-rata 26,5%. Di sisi lain, Jawa Timur menempati peringkat 6 dala, Riskesdas tahun 2018 dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi pada lansia yaitu dengan dilakukan penyuluhan kesehatan. Lansia kadang merasa kurang memperhatikan masalah kesehatannya dan

terutama tekanan darah yang seringkali dianggap sepele oleh para lansia. Oleh karena itu diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberi pemahaman yang benar kepada para lansia agar mereka dapat mengontrol tekanan darahnya (Amalina et al., 2020). Selain itu upaya lain yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis (Anugerah et al., 2022).

Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat dilakukan pada pasien hipertensi. Terapi non farmakologis perlu di terapkan untuk menurunkan tekanan darah, yang tidak menimbulkan efek samping. Tindakan non farmakologi terbukti efektif untuk menurunkan hipertensi, namun intervensi non-farmakologis masih belum banyak digunakan dalam perawatan primer (Dhungana et al., 2022). Teknik non farmakologi dengan terapi aktivitas fisik seperti senam lansia dan terapi berjalan kaki (Fadila & Solihah, 2022). Senam lansia sangat penting peranannya terutama bagi lansia, dengan melakukan senam lansia maka lansia tersebut dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 14,67 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 4,46 mmHg. Senam dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti melenturkan pembuluh darah (Dachi et al., 2021)

Selain itu terdapat faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu pola konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang akan bermanfaat bagi lansia untuk mencegah dan mengurangi kemungkinan penyakit degeneratif. Makanan yang sehat juga berpengaruh terhadap perubahan fungsi tubuh pada lansia Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Studi, Politeknik, et al., 2019). Maka

oleh karena itu perlu adanya pengecekan pada suatu tekanan darah seseorang.

Pengukuran tekanan darah memberikan informasi yang penting mengenai status kardiovaskular pasien dan respon terhadap aktifitas. Pengukuran darah yang akurat sangat dibutuhkan dalam mengevaluasi status hemodinamik pasien dan mendiagnosa penyakit. Tekanan darah adalah gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh, tekanan darah bergantung kepada volume darah dan compliance atau daya regang dinding pembuluh darah. Tekanan darah dinyatakan dengan dua besaran tekanan darah yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik dalam satuan mmHg. Tekanan darah dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Apabila tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal akan menyebabkan tekanan darah tersebut tinggi (Marhaendra et al., 2016).

Puskesmas Kedungkandang merupakan puskesmas terbanyak kelima penyandang Hipertensi. Jumlah estimasi pasien hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun Di Kota Malang sekitar 228.720 penduduk, dengan jumlah laki-laki 111.978 orang dan perempuan 116.742 orang. Berdasarkan data dinas Kesehatan kota Malang Tahun 2022, Puskesmas Kedungkandang memiliki jumlah penyandang hipertensi dengan tekanan darah terkendali pada bulan Januari – September 2023 sebesar 57,1% (target sasaran 3.466 dengan capaian 1.978). Capaian pelayanan kesehatan penderita hipertensi hipertensi pada bulan Januari – September 2023 sebesar 29,7% (target sasaran 17.442 dengan capaian 5.177).

Berdasarkan latar belakang diatas maka ingin dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi (Usia, Jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat penyakit, lama menderita hipertensi)
- b. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi terhadap pola konsumsi pada penderita hipertensi
- c. Mengetahui pengaruh pola konsumsi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
- d. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat guna menambah sumber kajian bagi penelitian sejenis pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

### **2. Manfaat praktis**

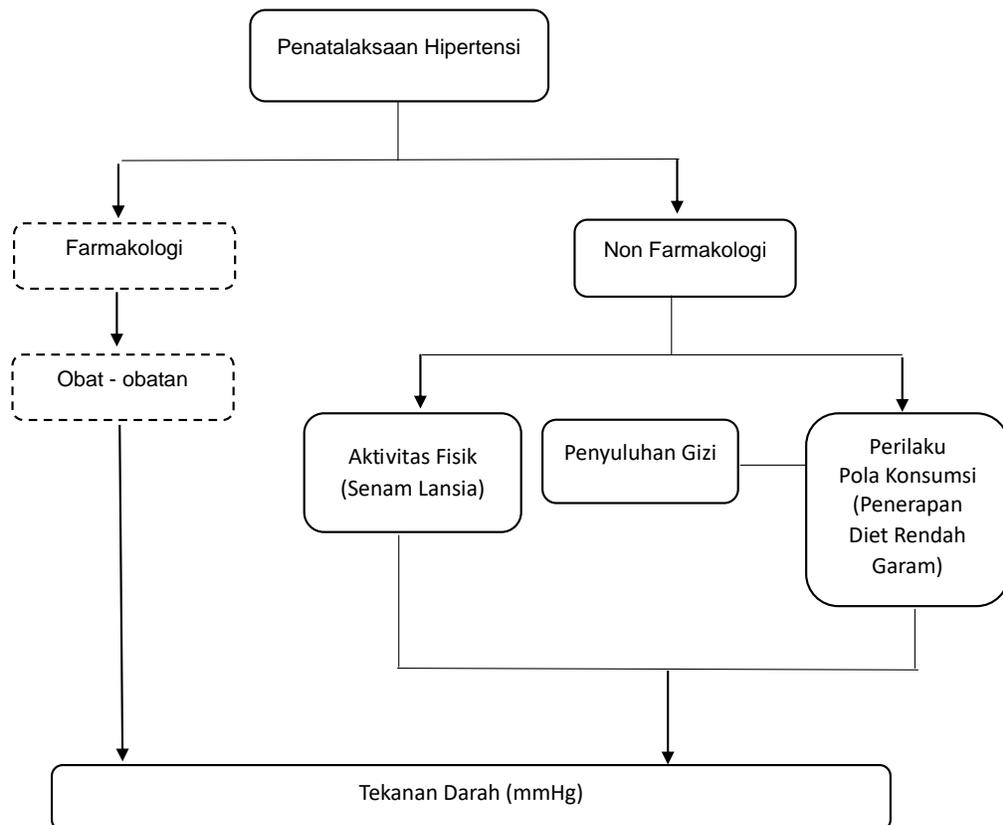
- a. Bagi instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

**E. Kerangka Konsep**



**Gambar 1.** Kerangka konsep tentang pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi

Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- ▶ : Berhubungan

Berdasarkan Gambar 1. Kerangka konsep tentang pengaruh penyuluhan gizi dan senam lansia terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat diketahui bahwa penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Mengenai penatalaksanaan farmakologi terdiri dari obat – obatan. Penatalaksanaan non farmakologi berupa aktifitas fisik dan perilaku pola konsumsi. Mengenai aktivitas fisik dapat dilakukannya penerapan berupa senam lansia. Sedangkan perilaku konsumsi dapat diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi kepada penderita hipertensi. Penyuluhan gizi tersebut bertujuan agar penderita dapat menerapkan diet rendah garam. Dengan dilakukannya penatalaksanaan tersebut dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi

#### **F. Hipotesis**

1. Terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap pola konsumsi pada penderita hipertensi.
2. Terdapat pengaruh pola konsumsi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.