

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah yang terjadi pada lansia adalah tekanan darah yang cenderung tinggi atau yang disebut dengan hipertensi. Hipertensi saat ini masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang membunuh banyak orang di seluruh dunia. Istilah *The Silent Killer* sering diterapkan pada hipertensi karena banyak orang tidak menyadari gejalanya (Safitri et al., 2023). Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kaum lansia, baik pada laki-laki ataupun pada perempuan. Jika tidak segera ditangani, hipertensi dapat menyebabkan kondisi yang lebih serius seperti kerusakan pembuluh darah pada otak, ginjal, jantung, dan banyak organ lainnya. Karena kondisi ini lebih mungkin menyerang pada lansia, disarankan agar mereka dapat mengelola hipertensi mereka secara efektif (Atika, 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa hipertensi mempengaruhi sekitar 26,4% populasi global, dengan 26,6% pria dan 26,1% wanita terkena kondisi tersebut. Hingga 60% dari mereka yang menderita hipertensi tinggal di negara-negara berkembang, seperti Indonesia. (Mahayuni, 2021). Pada tahun 2018, proporsi lansia hipertensi di Indonesia adalah 45,9% untuk mereka yang berada dalam rentang usia 55-64 tahun, 57,6% untuk mereka yang berada dalam rentang usia 65-74 tahun, dan 63,8% untuk mereka yang berusia di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat baik secara global maupun

nasional. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia (Jabani et al., 2021). Pada tahun 2025, diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan bahwa 10,44 juta orang meninggal karena kematian terkait hipertensi setiap tahun. Sehingga diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025. Menurut data dari proyeksi penduduk, jumlah lansia di Indonesia diprediksi mencapai 23,66 juta pada tahun 2017 (9,03%). Jumlah lansia diperkirakan 27,08 juta pada 2020, 33,69 juta pada 2025, 40,95 juta pada 2030, dan 48,19 juta pada 2035. Dari data tersebut, diperkirakan terjadi peningkatan lansia setiap tahunnya (Suciana et al., 2020).

Selain itu, menurut data Dinas Kesehatan Kota Malang, 21.412 kasus hipertensi dilaporkan di Kota Malang pada tahun 2019. Pada tahun 2020, ada peningkatan 35.641 kasus dan pada tahun 2021, ada 40.129 kasus. Dengan banyaknya kejadian ini, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak menimpa warga Kota Malang, khususnya lansia (Wati et al., 2023).

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam suatu kehidupan manusia. Di Indonesia, jika seseorang berusia di atas 60 tahun, mereka dianggap lanjut usia (Mawaddah, 2020). Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak terjadi penurunan fungsi fisiologis, salah satunya adalah mengalami penurunan dalam merasakan sesuatu pada lidahnya, sehingga apa yang dirasakan pada usia lansia akan berkurang. Dari hal tersebut kebanyakan pada mereka yang masuk usia lansia menjadi lebih suka makanan ataupun olahan yang lebih asin daripada biasanya. Namun, hal tersebut dapat menyebabkan

kelebihan natrium, sehingga jantung akan memompa darah lebih kuat atau melebihi sebelumnya sehingga terjadilah hipertensi (Atika, 2022).

Hipertensi merupakan sindrom kardiovaskular yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah arteri secara terus menerus (Li et al., 2018). Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah diatas nilai normal yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 untuk tekanan darah diastoliknya (Musakkar & Djafar, 2021). Penyebab hipertensi adalah karena proses penebalan dinding pembuluh darah dan juga hilangnya elastisitas pada dinding arteri. Jantung dapat berdetak lebih cepat dalam keadaan ini untuk menghadapi meningkatnya tingkat resistensi perifer. Hipertensi juga dipengaruhi oleh angiotensin I dan angiotensin II yang memegang peranan penting dalam mengatur tekanan darah (Madyasari, 2020). Salah satu tanda gejala yang khas pada penderita hipertensi adalah keluhan sakit kepala, biasanya terasa saat bangun tidur pada pagi hari. Adapun tanda gejala lain seperti jantung berdebar-debar, penglihatan kabur dan juga rasa telinga yang berdenging (Salma, 2020).

Hipertensi dapat terjadi karena beberapa faktor penyebab. Karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, riwayat hipertensi dan gaya hidup merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi. Gaya hidup yang dimaksud adalah aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok dan konsumsi kafein (Widianto et al., 2019). Penyebab tingginya prevalensi hipertensi pada lansia adalah sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang salah, kebiasaan istirahat yang kurang, riwayat merokok dan juga kebiasaan konsumsi kafein.

Peningkatan kejadian hipertensi juga secara tidak langsung dipengaruhi oleh riwayat keluarga yang menderita hipertensi sebelumnya (Putri et al., 2019).

Salah satu cara untuk menentukan kualitas hidup seseorang adalah dengan melihat gaya hidupnya. Seseorang yang menjalani gaya hidup sehat akan mengatur hidupnya dengan mempertimbangkan unsur-unsur yang berdampak pada kesehatan, seperti diet seimbang dengan mengatur pola makan yang baik, olahraga teratur, dan lingkungan yang bersih. Kesehatan seseorang akan meningkat sebagai hasilnya. Selain itu, peningkatan kesehatan akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Begitupun sebaliknya perubahan gaya hidup kearah yang tidak sehat seperti konsumsi makanan instan dan tinggi garam, berlemak atau banyak mengandung santan, kurang melakukan aktivitas fisik, terlalu sering konsumsi minuman berkafein dan kebiasaan merokok akan memperburuk kondisi kesehatan seseorang terutama lansia (Putri et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Febriyona R, 2023) hasil penelitian menunjukkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik pada lansia, kurang mengonsumsi buah dan sayur, mengonsumsi makanan asin dan berlemak yang berlebihan dan juga memiliki kebiasaan merokok dan konsumsi kafein. Kemudian dari penelitian yang dilakukan oleh (Syahroni, 2020) hasil penelitian juga menunjukkan ada hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia di klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik yang tidak baik. Pada penelitian ini juga disampaikan bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan terjadinya hipertensi karena kandungan kimia yang ada didalamnya seperti

nikotin dan tar. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Maimunah, 2020) hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawun. Kondisi tersebut disebabkan oleh aktivitas atau kegiatan fisik yang kurang, mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak dan juga tidak menerapkan kebiasaan istirahat.

Peran perawat sebagai *educator* agar lebih mensosialisasikan mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan primer untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesehatan khususnya hipertensi pada lansia dengan melakukan kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi resiko hipertensi yang sudah terjadi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan atau promosi kesehatan yaitu dengan mengatur pola makan yang baik seperti membatasi konsumsi garam berlebih, santan dan berlemak, membiasakan beraktivitas fisik minimal 15 menit setiap harinya, kebutuhan istirahat/tidur yang cukup, mengurangi kebiasaan konsumsi kafein dan mengurangi kebiasaan merokok akan mencegah rusaknya lapisan dinding arteri (Erick Johans Manoppo et al., 2018).

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tanggal 18 Desember 2023 di Kelurahan Jodipan Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep didapatkan data dalam tiga bulan terakhir terdapat 100 lansia dengan usia > 60 tahun dengan jumlah 62 lansia yang mengalami hipertensi dan 38 lansia yang tidak mengalami hipertensi. Lansia yang mengalami hipertensi disebabkan oleh adanya riwayat keluarga yang menderita hipertensi dan gaya hidup yang

dimiliki oleh lansia. Data ini didapatkan dari catatan data kesehatan yang dimiliki oleh Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

Berdasarkan uraian diatas, penyebab meningkatnya tekanan darah pada lansia hampir sebagian besar terjadi karena pola hidup mereka yang kurang sehat, seperti halnya dalam mengatur pola makan. Lansia lebih menyukai makanan yang lebih asin dan tinggi lemak, mempunyai kebiasaan merokok dan juga konsumsi kafein setiap harinya. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia juga menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah, beberapa dari mereka mengatakan sering terbangun saat malam dan kesulitan untuk tidur kembali sehingga kualitas tidur pada lansia juga berkurang. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia melalui hasil penelitian.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

2. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep.
3. Mengidentifikasi gambaran gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi kafein) pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.
4. Menganalisis hubungan gaya hidup lansia (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi kafein) dengan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalkerep Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan wacana tentang konsep gaya hidup dengan tekanan darah pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat agar lebih mensosialisasikan gaya hidup yang baik dan sehat agar dapat meminimalkan kejadian hipertensi terutama pada lansia.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Sebagai alat penelitian yang memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang bagaimana gaya hidup orang lanjut usia dapat mempengaruhi tekanan darahnya.

3. Bagi Peneliti Lain

Menerapkan apa yang telah dipelajari dan mengembangkan pengalaman penelitian, dengan harapan hasilnya dapat memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan dan meningkatkan kemampuan.

4. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan saran mengenai pilihan gaya hidup atau kebiasaan yang dapat berdampak pada tekanan darah orang lanjut usia.