

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah sebutan bagi seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan sebagai akibat adanya transisi demografi yang ditandai dengan angka kematian dan angka kelahiran rendah (Bappenas, 2019). Badan Pusat Statistik (2020), pemerintah memprediksi bahwa jumlah penduduk lanjut usia tahun 2045 akan mencapai seperlima dari total penduduk di Indonesia.

Presentase jumlah penduduk lanjut usia meningkat sejak satu dekade lalu yaitu tahun 2010 hingga 2021. Hasil survei jumlah penduduk lansia menurut Badan Pusat Statistik (2020) sebesar 10,7% atau setara dengan 28,7 juta jiwa. Pada tahun 2021 proporsi lansia sebesar 10,82% atau sekitar 29,3 juta jiwa. Hasil survei BPS tahun 2020 hingga 2021, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia sebesar 0,12%. Badan Pusat Statistik (2022) kembali melaporkan presentase penduduk lanjut usia mengalami penurunan sebesar 0,34% menjadi 10,48% dari total penduduk di Indonesia. Persentase jumlah penduduk lansia yang sudah mencapai $\geq 10\%$ dari total penduduk menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase menua atau *ageing population* (Kemenkes, 2019).

Hasil proyeksi penduduk tahun 2022 menunjukkan bahwa penduduk lansia di Jawa Timur telah mencapai 13,97% yang menandakan bahwa struktur penduduk Jawa Timur tergolong penduduk tua (BPS, 2022). Kabupaten Malang merupakan salah satu penyumbang lansia terbanyak ditandai dengan peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya. Data persentase penduduk lansia Provinsi Jawa Timur (2020), persentase jumlah lansia di Kabupaten Malang tahun 2018 sebesar 13,30%. Pada tahun 2019 sebesar 13,74% dan tahun 2021 sebesar 14,20%. Sehingga jumlah lansia di Kabupaten Malang meningkat sebesar 0,44% hingga 0,46% setiap tahunnya.

Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut tersebut mengharuskan pemerintah untuk memberikan perhatian lebih, agar penduduk usia lanjut tidak hanya memiliki umur yang panjang tetapi dapat menikmati masa tua dalam keadaan sehat. Persentase jumlah penduduk lanjut usia yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya transisi epidemiologi atau perubahan pola penyakit yaitu bergesernya pola penyakit dari penyakit infeksi (penyakit menular) menjadi penyakit tidak menular (Djerol, 2022). Secara alamiah seiring dengan bertambahnya usia, tubuh lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologisnya. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2018), penurunan fungsi fisiologis pada lansia merupakan akibat dari proses degeneratif (penuaan). Proses penuaan tersebut menimbulkan perubahan pada struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ sehingga lansia rentan mengalami penyakit tidak menular atau sering disebut dengan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke (Risksdas, 2018).

Laporan SPM Kabupaten Malang hingga bulan Agustus 2022 menunjukkan bahwa capaian pelayanan pada penderita hipertensi sebanyak 26,05% atau setara dengan 214.634 orang (Dinkes Kabupaten Malang, 2022). Dinas Kesehatan UPT Ngajum (2019) dalam Aini dkk., (2022) menyatakan bahwa wilayah kerja Puskesmas Ngajum termasuk prevalensi penderita hipertensi tertinggi di Kabupaten Malang ditandai dengan persentase pelayanan Puskesmas terhadap penderita hipertensi pada usia lansia (≥ 60 tahun) sebanyak 3.549 lansia (6,4%) dari total penduduk Kecamatan Ngajum tahun 2022. Puskesmas Ngajum berada di wilayah kerja Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang yang terdiri dari 9 desa dan 35 dusun. Data Penduduk Per Desa Puskesmas Ngajum Tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah lansia terbanyak ditemukan di Desa Ngajum dengan total lansia (≥ 60 tahun) sebanyak 860 lansia.

Tekanan darah pada lansia cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan tekanan darah pada orang dewasa. Bertambahnya usia menjadi salah satu faktor penyebab kenaikan tekanan darah, sebab dapat memicu penebalan zat kolagen terhadap lapisan otot pada dinding arteri sehingga

akan mengalami penurunan elastisitas dinding pembuluh darah dan dapat terjadi pengkakuan pembuluh darah sistemik (Charissa, 2021). Tekanan darah tinggi pada lansia dapat memperberat kerja jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika tekanan darah tinggi terus dibiarkan, dapat mengganggu fungsi organ lain terutama organ vital seperti jantung dan ginjal (Riskesdas, 2013).

Pola makan memegang peran penting dalam peningkatan tekanan darah. Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang terdiri dari jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Elivia, 2022). Pola makan sangat berpengaruh dalam mempertahankan kesehatan dan membantu kesembuhan suatu penyakit. Pola makan yang baik adalah pola makan yang didalamnya terdapat gizi lengkap yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai dengan kebutuhan. Penelitian yang dilakukan Wijaya (2011) di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Hamzah dkk., (2021) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mobilangu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia.

Menurut Basrowi *et al.*, (2021) dalam Khodiyat dan Jovita (2022) sebanyak 17,1 % lansia di Indonesia memiliki asupan lemak berlebih akibat kebiasaan konsumsi gorengan, yang dapat meningkatkan lemak jenuh. Konsumsi lemak yang tinggi dapat menyebabkan perubahan pada membran sel dan terjadinya kontriksi fungsional serta menimbulkan terjadinya *resistensi perifer* yang memperberat kerja jantung sehingga memicu terjadinya peningkatan pada tekanan darah (Meinasari & Indrawati, 2021). Konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan *aterosclerosis* dan dapat menaikkan kadar kolesterol dalam darah. Apabila kolesterol dalam darah meningkat, maka volume darah juga akan mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Rahmawati dkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Kartika dkk (2017) pada pasien rawat jalan di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan peningkatan tekanan darah lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Anisah (2021) di Puskesmas Kepatihan Gresik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara pola makan dan asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia di Desa Ngajum?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia di Desa Ngajum

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden dengan tekanan darah pada lansia di Desa Ngajum
- b. Menganalisis hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Desa Ngajum
- c. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia di Desa Ngajum

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan pola makan dan asupan lemak terhadap tekanan darah lansia serta dapat menjadi referensi perkembangan ilmu di bidang gizi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini sebagai dokumentasi ilmiah terkait hubungan antara pola makan dan asupan lemak terhadap tekanan darah

pada lansia dan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai pengetahuan mengenai hubungan antara pola makan dan asupan lemak terhadap tekanan darah lansia

c. Bagi Peneliti (Mahasiswa)

Penelitian ini sebagai media atau saranan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam hubungan antara pola makan dan asupan lemak terhadap tekanan darah pada lansia

d. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pola makan dan asupan lemak pada lansia sehingga lansia tersebut dapat menjaga pola makan dan asupan lemak yang dikonsumsi