

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian secara global dan menjadi salah satu tantangan kesehatan utama abad ke-21. Penyakit tidak menular termasuk masalah kesehatan dengan angka kejadian morbiditas dan mortalitas yang semakin meningkat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian khusus. Hal ini terjadi karena hipertensi merupakan penyakit yang membutuhkan waktu pengobatan lama dan banyak menghabiskan anggaran negara serta merupakan penyakit dengan tingkat kematian tertinggi (Harahap, 2020). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak hanya menyerang usia remaja hingga dewasa, namun hipertensi juga terjadi pada kebanyakan lansia (Arifin et al., 2020).

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2019 terdapat sebanyak 26,4 juta orang di dunia mengalami hipertensi. Jumlah ini mengalami peningkatan pada tahun 2022 yakni sebanyak 36,3 juta orang didunia menderita hipertensi (Nonasri, 2022). Prevalensi lansia penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 terdapat sebesar 25,6% untuk umur 55-64 tahun, 51,2% umur 65-74 tahun dan 23,2% umur >75 tahun. Jumlah ini mengalami peningkatan pada tahun 2022 yakni sebesar 27% penderita hipertensi berusia 55-64 tahun, 53% berusia 65-74 tahun dan 20% lansia berusia >75 tahun mengalami hipertensi (Nonasri, 2022).

Prevelensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di provinsi Jawa Timur pada tahun 2015 adalah (26,4%), jika dibandingkan dengan riskesdas 2019 jumlah tersebut mengalami peningkatan sebesar 36,8% penduduk di Jawa Timur yang mengalami hipertensi. Prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jumlah estimasi lansia penderita hipertensi di Jawa Timur adalah 25,3% dari total prevalensi pada tahun 2019. (Dinkes Jawa Timur, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan kota Malang, pada tahun 2021 di kota Malang tercatat jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun berdasarkan angka prevalensi mencapai 223.255 orang, dari jumlah tersebut terdapat 17,5% atau 39.172 lansia menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021). Jumlah penderita hipertensi meningkat pada tahun 2022 capaian SPM hipertensi kota Malang berada di angka 36,9%. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di kota Malang sekitar 227.270 penduduk, Dari jumlah tersebut, terdapat 36,9% lansia penderita hipertensi atau 83.922 penduduk (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2022).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan pada 3 Desember 2022 didapatkan hasil bahwa pada tahun 2021 tercatat kasus hipertensi di Puskesmas Dinoyo Kota Malang mencapai 3.611 kasus hipertensi dari usia dewasa hingga lansia. Kejadian hipertensi meningkat pada tahun 2022 menjadi 4.120 angka kejadian hipertensi di Puskesmas Dinoyo dari usia dewasa hingga lansia. Berdasarkan data yang didapatkan dari Posyandu Anggrek di kelurahan Merjosari terdapat 95 lansia dengan usia 60-69 tahun yang mengalami

hipertensi primer yang disebabkan oleh adanya riwayat keluarga yang menderita hipertensi dan gaya hidup yang dimiliki oleh seorang lansia. Data ini didapatkan dari catatan data kesehatan yang dimiliki oleh Posyandu Lansia Anggrek Merjosari.

Peningkatan jumlah populasi lansia akan berdampak terhadap berbagai masalah kesehatan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat, dimana akan terjadi kehilangan elastisitas pada dinding pembuluh darah. Lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu terjadi labilitas tekanan darah. Selain penurunan fungsi pada organ tubuh lansia, gaya hidup juga mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia. Gaya hidup yang kurang sehat merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada lansia (Wijaya et al., 2020).

Gaya hidup yang kurang sehat merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada lansia. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu terdiri dari pola makan, aktifitas fisik, riwayat merokok, dan kebiasaan minum kopi (Nonasri, 2022). Gaya hidup pada seseorang saat ini lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut banyak mengandung lemak, protein, tinggi garam dan rendah serat. Hal tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan antara lain hipertensi gagal jantung, diabetes mellitus, stroke dan penyakit ginjal. Pentingnya perilaku gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengobati penyakit hipertensi seperti diet hipertensi, dan melakukan aktivitas fisik seperti

olahraga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi lansia (Isdania, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aprillia (2020) menyatakan bahwa hipertensi dapat dicegah dengan cara memperbaiki gaya hidup dengan menerapkan pola makan yang baik seperti mengonsumsi makanan dengan kandungan garam dan lemak yang rendah, tidak merokok dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh. Hal ini terjadi karena dengan memperbaiki gaya hidup seseorang dapat mencegah terjadinya hipertensi, terutama pada lansia (Aprillia, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sangka, Muhammad Basri dkk (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia. Hal ini disebabkan karena pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi daging yang berlemak, udang, makanan olahan dan mengonsumsi garam yang berlebih atau makanan yang di asinkan dapat menaikkan tekanan darah. Pada penelitian ini juga disampaikan bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, karena adanya zat kimia yang terkandung dalam rokok seperti nikotin, tar, karbondioksida dan dapat membuat jantung bekerja lebih cepat untuk memompa darah keseluruhan tubuh (Sangka et al., 2021).

Namun Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Burha, Mahmud dkk (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini terjadi karena pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terjadinya hipertensi pada lansia disebabkan oleh keadaan stress subyek

penelitian, dan subyek penelitian pada penelitian tersebut sudah menerapkan pola gaya hidup sehat dimana subyek penelitian menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, menghindari merokok dan tidak meminum kopi (Burhan et al., 2020).

Perubahan gaya hidup telah menyebabkan peningkatan kasus-kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi dan diabetes melitus. Perilaku makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta kurangnya melakukan aktivitas fisik yang menjadi faktor risiko penyakit degeneratif. Berat badan yang berlebih adalah salah satu contoh penyebab meningkatnya tekanan darah, selain itu kebiasaan merokok memiliki risiko yang tinggi terhadap terjadinya hipertensi, dan istirahat yang tidak cukup dapat mengakibatkan gangguan fisik dan mental yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi, maka perlu dilakukan modifikasi gaya hidup seperti, mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur.

Meskipun hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi telah sering diidentifikasi dalam studi terdahulu, namun belum ada satupun studi yang mengungkapkan/meneliti secara spesifik mengenai hubungan gaya hidup pada lansia yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Oleh karena pentingnya gaya hidup dalam pencegahan hipertensi pada lansia, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi penelitian mengenai hubungan gaya hidup pada lansia dengan terjadinya hipertensi dikarenakan semakin banyaknya

angka kejadian hipertensi pada lansia dan ditemukan banyak kasus hipertensi pada lansia berawal dari gaya hidup lansia itu sendiri. Peneliti juga ingin mengembangkan penelitian yang sudah ada sebelumnya mengenai hubungan gaya hidup pada lansia dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari Malang.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari Malang?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek Merjosari Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup lansia penderita hipertensi di Posyandu Anggrek, Merjosari Kota Malang
2. Mengidentifikasi terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek, Merjosari Kota Malang
3. Menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek, Merjosari Kota Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi alternatif, karena gaya hidup pada lansia sangat penting untuk mencegah terjadi hipertensi pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas Dinoyo dan Posyandu Anggrek Merjosari

Sebagai masukan dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia.

2. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan referensi di perpustakaan sehingga menjadi bacaan mahasiswa, khususnya tentang hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada lansia.

3. Bagi Lansia

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu kelompok lansia untuk dapat mengetahui gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia.