

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lansia merupakan sebutan atau panggilan untuk seseorang yang usianya sudah mencapai usia 60 tahun keatas menurut UU RI Nomor 13 tahun 1998 (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Jumlah lansia di Indonesia di dalam data statistik tahun 2014 tercatat mencapai 20,24 juta jiwa (Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2015). Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai pada lansia diakibatkan karena adanya kemunduran pada fungsi kerja pembuluh darah (Arlita, 2014).

Hipertensi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di pembuluh darah baik secara lambat atau mendadak. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah agar kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh dapat terpenuhi. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa diberi tindakan dapat mengganggu fungsi organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Riskesdas Nasional, 2013). Ada 2 penyebab hipertensi yaitu akibat adanya peningkatan tekanan darah sistolik (tekanan pada darah yang terjadi pada saat jantung memompa darah) dan diastolik (tekanan darah yang terjadi saat jantung sedang istirahat (Kadir, 2016). Penyebab hipertensi bisa dibedakan menjadi 2 faktor yaitu pertama ada faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat hipertensi. Kedua ada faktor yang dapat dikontrol seperti pola asupan, status gizi, dan gaya hidup. Dampak yang diakibatkan dari hipertensi yaitu dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel epitel tunika intima arteri yang dapat merangsang atau memicu atherosclerosis dan thrombus. Organ yang biasa menjadi sasarannya adalah jantung, otak, ginjal dan mata (Noerhadi, 2008).

Konsumsi natrium menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi karena natrium memiliki sifat menahan air, sehingga jika mengonsumsi natrium secara berlebihan dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Rina Fitriana,dkk, 2015). Mengurangi konsumsi natrium bagi yang memiliki tekanan darah normal

dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 1% dan bagi yang menderita hipertensi akan berkurang sebanyak 3,5% (Graudal et al, 2011). Penelitian terdahulu yang dilakukan Patricia N. Adriaansz,dkk pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado” menunjukkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi natrium berlebih dengan kejadian hipertensi.

Konsumsi lemak berlebih juga menjadi penyebab hipertensi karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah yang dapat menempel pada dinding pembuluh darah dan kemudian membentuk plak yang akan menyumbat pembuluh darah. Prevalensi asupan lemak di Indonesia dengan proporsi penduduk yang berusia ≥ 10 tahun sebesar 40,7%, untuk provinsi jawa barat mencapai 50,1% dan untuk kota depok sendiri mencapai 47,7% (Risikesdas, 2013). Penelitian terdahulu yang dilakukan Rina Fitriana,dkk pada tahun 2015 dengan judul “Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember” menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola konsumsi lemak jenuh dengan kejadian hipertensi (Rina Fitriana,dkk, 2015).

Durasi tidur menjadi faktor penyebab hipertensi karena semakin rendah durasi tidur seseorang lansia maka kemungkinan terkena penyakit hipertensi akan semakin besar. Pada usia dewasa tua (>60 tahun) tidur sekitar 6 jam/hari, 20-25% tidur REM (Rapid Eye Movement/tidur dengan gerak mata cepat) dan individu dapat mengalami insomnia sehingga sering terjaga sewaktu tidur (Mubarak, 2008). Pola tidur dikatakan baik jika durasi tidur sesuai dengan kebutuhan dan tidur nyenyak, sedangkan pola tidur dikatakan buruk jika durasi tidur kurang dari kebutuhan, sering begadang/tidur larut malam, dan tidur tidak nyenyak akibat sering terbangun karena suatu hal. Durasi tidur yang direkomendasikan untuk seseorang dibedakan menurut umurnya, untuk umur 18-40 tahun yaitu sebanyak 8 jam perhari, untuk umur 41-60 tahun sebanyak 7 jam perhari, dan untuk umur 60 tahun keatas yaitu sebanyak 6 jam perhari (Hidayat, 2008).

Prevalensi terjadinya penyakit hipertensi dindonesia bisa dikatakan cukup tinggi, dan akibat yang ditimbulkannya menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko yang sangat berpengaruh terhadap

kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Penyakit hipertensi baru akan disadari ketika ada gangguan pada organ tertentu karena terkadang tidak menimbulkan gejala. Gangguan pada organ tersebut seperti gangguan fungsi jantung dan stroke, tidak jarang juga hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain. (Kemenkes, 2012).

Menurut data WHO dan ISH (the International Society of Hypertension), terdapat 972 juta orang atau 26,4% penderita hipertensi diseluruh dunia, dan dan kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 57,6 - 63,8% pada lansia berumur > 65 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (2013) prevalensi hipertensi di indonesia mengalami penurunan dari 31,7 % pada tahun 2007 menjadi 25,8 % pada tahun 2013, dan untuk wilayah jawa barat sebesar 29,4%. Asumsi terjadinya penurunan prevalensi ini bisa bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan. Di kota depok sendiri, Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit rawat jalan yang kasusnya paling tinggi yaitu 21.494 kasus (21,93%) dari total 98.026 kasus pada usia 45-75 tahun (Middle Age-Old/Lansia) (Anonim,2013). Bedasarkan latar belakang diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dilatar belakang, di dapat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, untuk di wilayah jawa barat sebesar 29,4%, sedangkan untuk di wilayah depok sebesar 21,93%. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi natrium, lemak dan durasi tidur dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.

I.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi natrium, lemak dan durasi tidur dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden di Puskesmas Cimanggis kota Depok.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi natrium dengan hipertensi di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi lemak dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis kota Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Institusi

Hasil dari peneltian ini dapat menjadi sarana informasi untuk para tenaga kesehatan tentang kebiasaan konsumsi natrium, lemak dan durasi tidur dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok, sehingga diharapkan dapat dilakukan tindakan secepat mungkin jika diperlukan.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi bagi masyarakat agar mau meningkatkan kesadarannya terkait pola konsumsi natrium, lemak dan durasi tidur terhadap penyakit hipertensi.

I.4.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut.

I.4.4 Bagi Sampel

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sarana informasi bagi sampel agar dapat memperhatikan pola makan yang baik terutama makanan penyebab hipertensi.

I.5 Hipotesis

- a. Ada hubungan antara konsumsi natrium dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.
- b. Ada hubungan antara konsumsi lemak dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.
- c. Ada hubungan antara durasi tidur dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok.

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah lansia (lanjut usia). Adapun beberapa faktor yang diteliti yaitu kebiasaan konsumsi natrium, lemak dan durasi tidur lansia.

