

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Saat ini seluruh negara yang ada di dunia sedang mengalami pandemi Covid-19 (Ristyawati, 2020). Dampaknya muncul kebijakan guna meminimalisir agar virus tidak menyebar merata. Di Indonesia pemerintah telah mengadakan program PSBB sebagai langkah antisipasi akibat pandemi yang berkepanjangan. Akibatnya muncul ketidaknyamanan yang dirasakan oleh masyarakat karena aktivitas yang dibatasi. Covid-19 berisiko lebih tinggi pada beberapa populasi rentan salah satunya lanjut usia. Ketidaknyamanan yang dirasakan kaum lansia pada masa diberlakukannya PSBB akibat pandemi COVID-19 yakni lansia diharuskan tidak bepergian serta dapat senantiasa tinggal di rumah saja sehingga mengakibatkan kurangnya aktivitas tubuh (Pradana *et al.*, 2020).

Lanjut usia ialah salah satu fase yang harus dijalani oleh individu dalam hidupnya. Kementerian Kesehatan RI menyebut lansia dalam 3 kelompok yakni pra lansia dengan rentang usia 45 - 59 tahun, lansia dengan rentang usia 60 - 70 tahun, serta lansia dengan usia > 60 tahun ke atas dengan adanya masalah kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Memasuki usia lanjut terjadi perubahan fisik pada system kardiovaskuler individu, dimana hal ini menyebabkan resiko terjangkitnya penyakit degenerative menjadi tinggi (Puspita, 2016). Ketika wanita memasuki masa menopause kejadian hipertensi menjadi lebih tinggi karena adanya faktor hormonal (Kemenkes, 2013). Memasuki premenopause, kemampuan hormon estrogen dalam melindungi pembuluh darah menjadi berkurang sehingga wanita rentan mengalami hipertensi setelah menopause (Pratiwi and Mumpuni, 2017).

Tekanan darah ialah kondisi yang merefleksikan jumlah tekanan yang ada di arteri apakah telah seimbang dengan denyut jantung ataukah tidak. Volume darah serta elastisitas pembuluh darah dapat mempengaruhi tekanan darah (Santoso, 2010). Umumnya terjadi peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia sehingga lansia lebih berisiko terkena hipertensi (Novitaningtyas, 2014). Hipertensi

ialah kondisi individu dimana memperlihatkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Robbin, 2010; Jamhuri *et al.*, 2019).

WHO menyebut terdapat 972 juta penduduk di bumi mengalami penyakit hipertensi. Kondisi ini diperkirakan bisa bertambah menjadi 29,2 % di akhir tahun 2025 (Ilham *et al.*, 2019). Merujuk riset Riskesdas (2018) memperlihatkan kejadian hipertensi di Indonesia ialah sejumlah 34,1 % untuk penduduk usia ≥ 18 tahun dimana hal tersebut telah meningkat 8,3% dari jumlah sebelumnya yakni 25,8%. Hal ini menandakan jika masyarakat yang menderita hipertensi tidak paham jika dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak memperoleh pengobatan lebih lanjut (Riskesdas, 2018). Apabila kejadian hipertensi dibiarkan terus menerus, maka bisa mengakibatkan munculnya penyakit lain akibat komplikasi seperti jantung dan lain-lain (Sartik *et al.*, 2017).

Provinsi DKI Jakarta menempati urutan ke 9 dengan memiliki prevalensi hipertensi sebesar 33,43%. Kota Jakarta Timur memiliki prevalensi hipertensi sebesar 35,45% menjadi urutan kedua di DKI Jakarta setelah Kota Jakarta Pusat yaitu sebesar 39,05% (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi yang meningkat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab hipertensi diantaranya pola konsumsi serta aktivitas fisik (Kemenkes, 2014). Seiring dengan usia yang bertambah akan diikuti dengan penurunan konsumsi makanan sehingga asupan energi serta mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh menjadi berkurang (Fitri *et al.*, 2018). Selain itu hipertensi juga bisa terjadi akibat dari konsumsi makanan yang mengandung natrium secara berlebih disertai dengan ketidakseimbangan asupan kalium (Qonitah, 2015).

Asupan natrium yang $> 110\%$ dari kebutuhan individu per hari bisa mengakibatkan meningkatnya volume plasma sehingga jantung dipaksa untuk bekerja lebih keras agar darah bisa jalan melalui ruang sempit (Mulyati *et al.*, 2010). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Susanti tahun 2017 dan riset Alfiana tahun 2014 yang menemukan jika volume asupan natrium ternyata berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik/diastolik yang dimiliki oleh lansia.

Sebaliknya konsumsi kalium > 200 mg/hari bisa memicu terjadinya vasodilatasi sehingga menyebabkan retensi perifer total mengalami penurunan serta curah jantung yang meningkat sehingga tekanan darah yang dimiliki oleh individu

menjadi menurun (Fitri *et al.*, 2018; Atun, 2014). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Kusumastuty tahun 2016 mengatakan bahwa konsumsi kalium mempunyai hubungan signifikan dengan tekanan darah pasien.

Beberapa makanan sumber natrium dan kalium yang sering dikonsumsi lansia antara lain telur, ikan asin, bayam, kol, sawi dan lain-lain (Mahmudah *et al.*, 2015). Lansia sering mengalami gangguan indra pengecap khususnya pada rasa asin sehingga makanan yang beraroma tinggi dan memiliki rasa beragam lebih disukai meskipun apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebih bisa menyebabkan penyakit hipertensi (Aziz, 2019). Berdasarkan penelitian Windyasaki tahun 2016 diketahui sebesar 52,8% pra lansia mengonsumsi jenis makanan yang diawetkan yang paling banyak dikonsumsi yaitu ikan asin.

Aktivitas fisik berpengaruh pada tekanan darah karena semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka semakin besar kemungkinan untuk terkena hipertensi. Aktivitas yang kurang berdampak pada frekuensi denyut jantung dikarenakan otot jantung bekerja keras saat kontraksi (Novitaningtyas, 2014). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Khafifah tahun 2019 menyatakan kalau semakin rendah aktivitas fisik yang dimiliki seseorang maka semakin besar kemungkinan terkena hipertensi.

Di kota besar seperti Jakarta, wanita lanjut usia sering berkumpul di lembaga masyarakat seperti majelis taklim (Fitriani, 2012). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 12 Oktober 2020 diketahui, bahwa masyarakat lanjut usia aktif mengikuti kegiatan majelis taklim tetapi kurang aktif mengikuti kegiatan posbindu, anggota Majelis Taklim Al-Kiromiyah Jakarta Timur yang aktif mengikuti kegiatan posbindu sebanyak 4 orang. Selanjutnya diketahui dari 10 orang pra lansia dan lansia anggota Majelis Taklim Al-Kiromiyah Jakarta Timur ditemukan 70% mengalami hipertensi, 40% diantaranya baru mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik guna meneliti lebih lanjut tentang hubungan asupan natrium, kalium serta aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19.

I.2 Rumusan Masalah

Merujuk uraian di atas, rumusan masalah riset ini ialah: “Apakah ada hubungan antara asupan natrium, kalium dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Riset ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara asupan natrium, kalium, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19
- b. Mengetahui asupan natrium pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19
- c. Mengetahui asupan kalium pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19
- d. Mengetahui aktivitas fisik pada pra lansia dan lansia di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur wanita pada masa pandemi COVID-19
- e. Mengetahui tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19
- f. Menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19

- g. Menganalisis hubungan antara asupan kalium dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19
- h. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia wanita di Majelis Taklim Al-Kiromiyah Kota Jakarta Timur pada masa pandemi COVID-19

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil riset diharapkan bisa memberi tambahan ilmu serta pemahaman mengenai pentingnya asupan natrium, kalium serta aktivitas fisik individu guna menjaga tekanan darah yang dimiliki agar tidak rentan terjangkit penyakit.

I.4.2 Bagi Institusi

Hasil riset ini diharap mampu memberi tambahan informasi yang berguna bagi pengembangan keilmuan di S1-Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil riset diharapkan bisa membantu pengembangan ilmu terkait tekanan darah dan faktor risiko penyebab peningkatan tekanan darah sehingga pencegahan dan penanganan penyakit tidak menular khususnya hipertensi di Indonesia dapat berjalan secara optimal.