

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat di atas 140/90 mmHg dan diukur dua kali dengan interval 5 menit pada saat seseorang dalam keadaan istirahat /tenang (Kemenkes RI, 2017). Menurut Riskesdas tahun 2013, hipertensi dapat terjadi ketika jantung bekerja keras untuk memompa darah dan mendistribusikan oksigen serta zat gizi ke seluruh tubuh. Hipertensi ini secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular seperti stroke dan serangan jantung, serta banyak pasien yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki gejala hipertensi, sehingga penyakit ini dikenal sebagai “silent killer” (Kemenkes RI, 2013b).

Usia lanjut merupakan tahapan dimana seseorang mengalami perubahan fisik secara bertahap dan dalam jangka waktu tertentu. Menurut WHO, lansia dibagi menjadi tiga kelompok: pra-lansia, lansia, dan lansia resti (beresiko tinggi). Pra-lansia didefinisikan sebagai mereka yang berusia 45 hingga 59 tahun, lansia pada rentang usia 60-70 tahun, dan 70 tahun ke atas merupakan lansia resti (Kemenkes RI, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 23,4 juta jiwa atau sekitar 8,975 penduduk Indonesia pada tahun 2017, dan tercatat ada 4,16 juta lansia di Provinsi Jawa Barat (BPS, 2017). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun 2013 yang semula berada pada 25,8% naik menjadi 34,1%. Secara nasional, Provinsi Jawa Barat memiliki riwayat hipertensi sebesar 39,60% yang dimana menempati posisi ke dua tertinggi setelah Kalimantan Selatan dari total penduduknya (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2017, penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit terbanyak menimpa kelompok usia 45->75 tahun, yaitu sebesar 35,04% dengan jumlah pasien sebanyak 79.470 orang. Wilayah Bojongsari sendiri merupakan salah

satu kecamatan di Kota Depok yang memiliki angka kejadian hipertensi yang relatif tinggi dibandingkan dengan kecamatan lainnya di Kota Depok (10,96%) (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2017).

Terdapat dua faktor yang menyebabkan hipertensi: yang dapat dikontrol dan yang tidak. Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya adalah usia, genetik, dan jenis kelamin, sedangkan untuk faktor yang dapat dikontrol diantaranya adalah pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol (Ekarini et al., 2020).

Kelebihan asupan karbohidrat, protein, dan lemak sehingga tidak seimbang akan memberikan dampak negatif pada tubuh. Asupan karbohidrat berlebih dapat menyebabkan suplai energi yang berlebih, dan akan disintesis menjadi lemak tubuh, sedangkan lemak yang tersedia dalam tubuh tidak terpakai sebagai energi. Asupan protein yang berlebihan biasanya diikuti oleh kandungan lemak yang tinggi. Asupan lemak yang berlebihan menyebabkan penimbunan lemak di sepanjang pembuluh darah dan menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah. Hal ini akan mempengaruhi keelastisan pembuluh darah yang dikarenakan tidak dapat mengembang dengan sempurna, sehingga akan membuat sirkulasi menjadi buruk, jantung memompa darah lebih keras, dan tekanan darah menjadi meningkat (Khasanah, 2012). Pada tahun 2017 terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan hipertensi, responden dengan asupan lemak tinggi memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan asupan lemak yang sedang dan rendah, yang berisiko 3,8 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi (Kartika et al., 2017).

Hipertensi di dalam tubuh tidak terbatas pada asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Asupan mikronutrien juga dapat memengaruhi terjadinya hipertensi. Peningkatan asupan natrium yang berlebih merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Peningkatan asupan natrium dalam tubuh menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah dalam tubuh, sehingga menyulitkan jantung untuk mengedakan darah menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Pada tahun 2018, terdapat

penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah, dengan nilai  $p < 0,001$  (Asritya et al., 2018).

Selain dari asupan makanan, aktivitas fisik juga menjadi faktor penyebab hipertensi. Karena secara teori, aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi. Pada tahun 2020 terdapat penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi  $p = 0,01$ . Responden yang mengalami hipertensi paling banyak melakukan aktivitas fisik kategori ringan (79,2%) sedangkan responden yang tidak hipertensi, aktivitas fisik yang dilakukan paling banyak masuk kedalam kategori berat (73,3%) (P. Lestari et al., 2020).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian case control yang diharapkan dapat menunjukkan hasil penelitian yang berbeda daripada penelitian sebelumnya. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di wilayah Bojongsari, Kota Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah di seluruh dunia, terkhusus di Indonesia. Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko stroke, jantung koroner serta dapat menyebabkan kematian. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain adalah asupan lemak, natrium, dan aktivitas fisik seseorang. Asupan lemak yang tinggi dapat menyumbat pembuluh darah dan menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Asupan natrium dalam jumlah besar dapat menyebabkan retensi cairan oleh tubuh dan peningkatan volume darah, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Orang dengan sedikit aktivitas fisik dapat mengakibatkan lemahnya sistem kerja jantung dan meningkatkan risiko hipertensi. Berdasarkan beberapa faktor penyebab hipertensi, penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Kota Depok khususnya pada wilayah Bojongsari.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, dan aktivitas fisik terhadap hipertensi pada lansia di Bojongsari, Depok.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, status pekerjaan, asupan lemak dan natrium, serta aktivitas fisik.
- b. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan hipertensi pada lansia di Bojongsari, Depok.
- c. Menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada lansia di Bojongsari, Depok.
- d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Bojongsari, Depok.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang hipertensi di masyarakat dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta merupakan salah satu capaian kompetensi lulus sebagai ahli gizi.

#### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi dan memberikan manfaat bagi masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri terkait hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia.

#### **I.4.3 Bagi Institusi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan keilmuan dan memberikan sarana informasi serta dokumentasi data sebagai

referensi penelitian lebih lanjut terkait hubungan asupan lemak, asupan natrium dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia.

#### **I.4.4 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan terkait hipertensi dan faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi pada lansia