

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lansia menurut UU Nomor 13 tahun 1998, orang yang berusia 60 tahun ke atas. Peningkatan jumlah lansia beriringan dengan kemajuan sektor kesehatan ditandai dengan harapan hidup yang lebih lama dan penurunan angka kematian (Badan Statistik Indonesia, 2019). Pada tahun 2019 persentase lansia di Indonesia yaitu sebesar 9,6 persen (25 juta) dengan perbandingan perempuan lebih banyak sekitar 1% dari laki-laki (Badan Statistik Indonesia, 2019). Menurut data statistik tahun 2021, jumlah orang tua di Indonesia mencapai 28,1 juta dan meningkat pada tahun 2022 sebesar 29,6 juta (Badan Statistik Indonesia, 2022).

Penuaan yang dialami oleh lansia akan menghilangkan kemampuan jaringan dan mempertahankan struktur serta fungsi secara normal (Fatmah, 2010). Lansia secara alami mengalami perubahan pada jaringan atau organ secara anatomi, fisiologi, dan biokimia yang tidak lepas dengan kejadian penyakit degeneratif sehingga memicu penurunan daya tahan tubuh pada lanjut usia (Wijayanti dan Purwito, 2020). Hal tersebut akan memicu munculnya hipertensi yang merupakan faktor risiko dari penyakit kardiovaskular (Fatmah, 2010).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Menurut data, sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi pada tahun 2015, dan kasus terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025, diprediksi sebanyak 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan sebanyak 9,4 juta orang yang meninggal akibat komplikasi hipertensi (Kemenkes, 2019). Asia Tenggara menduduki posisi ketiga dengan 25% kasus hipertensi, yang merupakan 22% dari total penduduk dunia (WHO, 2019). Di Indonesia, jumlah kejadian hipertensi pada tahun 2018 meningkat secara signifikan sebesar 34,11% dari 25,8% pada tahun 2013 pada kelompok umur 18 tahun ke atas. Jumlah kejadian hipertensi juga meningkat pada kelompok umur 55-64 tahun, 65-74 tahun, dan 75 tahun ke atas sebesar 55,23%, 63,22%, dan 69,53%. DKI Jakarta pada tahun 2018 menduduki peringkat

kesembilan kejadian hipertensi tertinggi yang mencapai 33,43% di Indonesia prevalensi meningkat sebesar 13,4% dibandingkan dengan data tahun 2013 sebesar 20%. Ini termasuk peningkatan tertinggi pada usia 18 tahun ke atas (Kemenkes, 2018). Jakarta Selatan menduduki peringkat ketiga penderita hipertensi usia diatas 15 tahun pada 2020 sebanyak 575.558 penderita dengan persentase 21,54% (Dinas dan Suku Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020).

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah naik di atas normal yang menyebabkan peningkatan morbiditas dan kematian (Sumartini *et al.*, 2019). Hipertensi pada orang dewasa didefinisikan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (JNC VII, 2003). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan peningkatan risiko terkena stroke 7 kali lebih besar, lebih besar 6 kali terkena penyakit jantung kongestif, dan terkena serangan jantung 3 kali lebih besar (Sjaaf dan Paf, 2020). Kejadian hipertensi bisa terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor. Umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, dan konsumsi garam yang berlebihan adalah beberapa faktor penyebab hipertensi (Purwono *et al.*, 2020).

Kebiasaan makan adalah perilaku yang mempengaruhi kondisi tekanan darah seseorang. Ini karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi mempengaruhi asupan gizi dan kesehatan. Kebiasaan konsumsi adalah salah satu faktor risiko yang meningkatkan risiko penyakit hipertensi yang dapat diubah (Sjaaf and Paf, 2020). Konsumsi makanan asin, manis, dan berlemak dapat menyebabkan hipertensi (Bustan, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Sjaaf dan Paf (2020) menyatakan ada hubungan tingkat konsumsi garam (p-value 0,025) dan konsumsi lemak (p-value 0,010) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Kualitas pola makan dan status gizi lansia faktor yang mempengaruhi status kesehatan (Fauziyana *et al.*, 2022).

Faktor lain yang mempengaruhi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik bisa membantu penderita hipertensi dan lansia dapat mengurangi berat badan dan mengelola stres yang merupakan penyebab hipertensi (Sumartini *et al.*, 2019). Manfaat lainnya untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke seluruh rangka dan otot yang aktif, terutama otot jantung.

Penelitian terhadap aktivitas fisik dan hipertensi yang dilakukan Chasanah dan Sugiman (2022) menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi lansia (p-value 0,029).

Pengecekan tekanan darah merupakan pemantauan yang dilakukan dalam mengatasi hipertensi bisa dilakukan kegiatan posyandu di setiap wilayah. Salah satu posyandu di Pasar Minggu yang melakukan pengecekan tekanan darah adalah Posyandu Waluya Jati yang dilakukan setiap bulan pada minggu ke-2. Wilayah kerja Posyandu Waluya Jati berada di Komplek TNI AL Pasar Minggu. Data pencatatan di Posyandu Waluya Jati pada tahun 2022 secara berurutan di bulan November dan Desember pada kelompok umur 60 tahun ke atas mengalami kenaikan jumlah lansia yang mengalami hipertensi 8 dari 22 lansia (36%) dan 9 dari 23 lansia (39%) dalam kunjungan posyandu (Data Posyandu Waluya Jati, 2022). Pada Januari 2023 sebesar 6 dari 25 lansia (24%) pada kelompok umur 60 tahun ke atas mengalami hipertensi setelah dilakukan pengukuran tekanan darah dalam kunjungan posyandu (Data Posyandu Waluya Jati, 2023). Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu.

I.2 Rumusan Masalah

Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan sebesar 22% penduduk dunia menderita hipertensi dan Asia tenggara menduduki urutan ke-3 penderita hipertensi sebesar 25% (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 sebesar 34,11% dengan provinsi DKI Jakarta pada tahun 2018 menjadi peringkat kesembilan kejadian hipertensi mencapai 33,43% di Indonesia, jika dibandingkan dengan data di tahun 2013 sebesar 20% mengalami kenaikan prevalensi sebesar 13,4% yang termasuk peningkatan prevalensi tertinggi. Persentase kejadian hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar 55,23%, kelompok umur 65-74 tahun sebesar 63,22%, kelompok umur 75 keatas tahun 69,53%. Kota di Jakarta yang masuk kedalam 3 tertinggi penderita hipertensi usia di atas 15 tahun pada 2020 ialah Jakarta Selatan sebanyak 575.558 penderita dengan persentase 21,54%. Data dari Posyandu Waluya Jati Pasar

minggu menunjukkan sebesar 6 dari 25 lansia (24%) mengalami hipertensi setelah dilakukan pengukuran tekanan darah dalam kunjungan posyandu pada Januari 2023. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden di Komplek TNI AL Pasar Minggu berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat pendidikan dan pekerjaan.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, aktivitas fisik, dan tekanan darah pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu.
- c. Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah. Mencegah kejadian hipertensi dengan menerapkan perilaku sehat pada lansia di Komplek TNI AL Pasar Minggu.

I.4.2 Bagi Masyarakat atau Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang dapat bermanfaat mengenai hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Meningkatkan kesadaran terkait pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan upaya preventif.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya terkait topik hubungan kebiasaan konsumsi pangan, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.