

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan kondisi kronis yang sering terjadi pada pra lansia maupun lansia. Hipertensi menjadi penyebab tersering kematian di negara berkembang (Pikir dkk., 2015) . Tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg (WHO, 2013). Hipertensi biasa disebut sebagai "*silent killer*" dimana hipertensi tidak memiliki tanda atau gejala peringatan yang jelas, oleh karena itu sebagian besar orang tidak sadar bahwa mereka memiliki hipertensi (JNC VIII, 2013). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama, dapat menyebabkan berbagai dampak pada kerusakan organ tubuh yaitu kerusakan pada jantung, ginjal, mata, otak, dan organ tubuh lainnya bila tidak ditangani sedini mungkin, dan pengobatan yang memadai (Saleh dkk., 2014).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2013, prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah Asia Tenggara 36% (WHO, 2013). Pada tahun 2018, dimana prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menjadi 34,11% , dan pada provinsi DKI Jakarta sebesar 33,43%. Sedangkan prevalensi hipertensi menurut karakteristik umur 45-75 tahun keatas dengan rata-rata sebesar 58,33 % (Riskesmas, 2018).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota DKI Jakarta 2018, wilayah Jakarta Timur dengan jumlah akses pelayanan pasien hipertensi sebesar 65.025 kasus dan presentase penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan cukup rendah yaitu hanya 2% (Dinkes DKI Jakarta, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dari masing-masing kelurahan , di RW 03 Kelurahan Lubang Buaya, dengan jumlah pra lansia dan lansia sebanyak 212 orang, dan yang menderita hipertensi sebanyak 118 orang (55,66%), sedangkan yang tidak hipertensi sebanyak 94 orang (44,34%) , sementara di RW 09 Kelurahan Kampung

Tengah dengan jumlah pra lansia dan lansia sebanyak 174 orang, yang menderita hipertensi sebanyak 88 orang (50,57%), sedangkan tidak hipertensi 86 orang (49,43%) (Studi Pendahuluan)

Banyak berbagai faktor yang dapat memperbesar risiko tekanan darah tinggi, dan faktor tersebut bersama-sama saling mempengaruhi. Asupan serat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi. Asupan serat yang rendah dapat berdampak pada lemak dan asam empedu yang lebih sedikit dieksresi melalui feses, sehingga banyak kolestrol yang direabsorpsikan dari hasil sisa tersebut. Banyaknya kolestrol yang beredar dalam pembuluh darah, sehingga terjadi penumpukan lemak dalam pembuluh darah juga semakin meningkat dan mengakibatkan aliran darah menjadi terhambat, sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah (Sari dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Sun dkk., 2018) yaitu hubungan antara asupan serat makanan dengan hipertensi pada orang dewasa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa adanya kaitan antara asupan serat total dengan penurunan risiko hipertensi.

Selain itu, faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu stres. Stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat (Sari dkk., 2018). Hormon yang dilepaskan pada saat terjadinya stress yaitu hormon epinefrin atau adrenalin. Dan apabila stress tetap berlanjut secara berkepanjangan, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga dapat menyebabkan hipertensi. (Junaedi, 2010). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan, 2018a) di Klinik Islamic Center Samarinda tahun 2017, terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan minimal 30 menit perhari dengan baik dan benar (Triyanto, 2014). Kurangnya aktivitas fisik mempengaruhi pengontrolan nafsu makan menjadi labil atau tidak seimbang, yang mengakibatkan nafsu makan meningkat menyebabkan berat badan naik, dan akhirnya mengakibatkan kegemukan. Apabila seseorang mengalami kegemukan, maka volume darah tentu akan bertambah, yang mengakibatkan beban jantung dalam memompa darah bertambah. Beban jantung yang semakin

bertambah akan memperberat kerja jantung dalam memompa darah keseluruhan tubuh, sehingga mengakibatkan tekanan perifer dan curah jantung akan meningkan,yang kemudian dapat menyebabkan hipertensi (Hasanudin dkk.,2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Atun dkk.,2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah, dimana risiko subjek dengan aktivitas fisik kurang 4,9 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan subjek yang beraktivitas fisik rendah.

Dari uraian diatas,peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh atau meneliti hubungan antara asupan serat,tingkat stress,dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di wilayah RW 03 Kelurahan Lubang Buaya dan RW 09 Kelurahan Kampung Tengah, agar diperoleh data yang akurat sehingga dapat membuktikan kebenaran hubungan tersebut..

I.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal, yang menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas yang naik. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (JNC VIII, 2013).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota DKI Jakarta 2018, wilayah Jakarta Timur dengan jumlah akses pelayanan pasien hipertensi hanya 65.025 kasus dan presentase penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan cukup rendah yaitu hanya 2% (Dinkes DKI Jakarta, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dari masing-masing kelurahan , di RW 03 Kelurahan Lubang Buaya, dengan jumlah pra lansia dan lansia sebanyak 212 orang, dan yang menderita hipertensi sebanyak 118 orang (55,66%), sedangkan yang tidak hipertensi sebanyak 94 orang (44,34%) , sementara di RW 09 Kelurahan Kampung Tengah dengan jumlah pra lansia dan lansia sebanyak 174 orang, yang menderita hipertensi sebanyak 88 orang (50,57%), sedangkan tidak hipertensi 86 orang (49,43%) (Studi Pendahuluan). Semakin bertambahnya usia,semakin rentan terkena tekanan darah tinggi terutama pra lansia dan lansia. Asupan serat dan aktifitas fisik yang kurang, serta tingkat stress yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi. Untuk itu perlunya adanya penanganan dan identifikasi terkait

faktor risiko dari hipertensi agar tidak terjadinya komplikasi penyakit yang berbahaya terutama untuk pra lansia dan lansia. Berdasarkan faktor tersebut, penulis tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara asupan serat, tingkat stress, dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di RW 03 Lubang Buaya dan RW 09 Kampung Tengah, Jakarta Timur.

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan serat, tingkat stress, dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat asupan serat pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat tingkat stres pada pralansia dan di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur
- d. Untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur.
- e. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur.
- f. Untuk menganalisis hubungan asupan serat dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur.
- g. Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur.
- h. Untuk menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Lubang Buaya dan Kampung Tengah, Jakarta Timur

I.4 Manfaat

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada responden mengenai hipertensi agar dapat meningkatkan kesadaran diri terkait kejadian hipertensi dan faktor risikonya yaitu asupan serat, tingkat stres, dan aktivitas fisik.

I.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dokumentasi data penelitian untuk referensi penelitian lebih lanjut terkait hubungan asupan serat, tingkat stress, dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada pra lansia dan lansia.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan terkait kejadian hipertensi dan faktor risiko penyebab hipertensi pada pra lansia dan lansia sehingga dapat dilakukan pencegahan dan penanganan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi di Indonesia dapat berjalan dengan optimal.