BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok usia rentan berisiko *(population of risk)* menderita suatu penyakit yang jumlahnya makin meningkat. Dalam segi kesehatan lansia mengalami kemunduran, baik secara langsung maupun tidak langsung karena berbagai penyakit. Perlu adanya penanganan khusus mengenai peningkatan merencanakan kegiatan upaya kesehatan yang ditujukan kepada kelompok lansia. Penyakit yang sering dialami pada usia lanjut yaitu: hipertensi (Harsismanto *et al*, 2020).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yang menyebabkan jangka panjang dan jangka pendek sehingga diperlukan upaya pencegahan dan penanggulangan yang menyeluruh dan terpadu. Penyakit hipertensi menyebabkan tingginya angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian). Kondisi yang disebut hipertensi muncul ketika seseorang berinteraksi dengan beberapa faktor risiko yang dimilikinya. Berbagai penelitian telah menghubungkan berbagai faktor risiko dengan munculnya hipertensi (Khairul, 2017).

Hipertensi sering kali mengakibatkan keadaan berbahaya yang tidak disadari dan tidak menyebabkan gejala. Sering kali, hipertensi tidak menimbulkan gejala, namun tekanan darah tinggi yang terus menerus dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan komplikasi. Pola makan dan stress juga dapat memperburuk hipertensi. Menjaga pola makan dan

mengurangi stress adalah cara untuk mencegah hipertensi dan mengendalikan hipertensi (WHO, 2022).

Meski penyebab hipertensi belum diketahui, beberapa faktor risiko telah ditemukan. Banyak faktor yang dapat meningkatkan risiko atau menurunkan kemampuan seseorang terkena hipertensi. Diantaranya faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan seperti obesitas, stres, konsumsi alkohol, merokok, garam, dan lain sebagainya. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi biasanya tidak berdiri sendiri, tetapi secara bersama-sama. Menurut teori mozaik tentang hipertensi esensial. Teori ini menjelaskan bahwa hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang sangat berpengaruh. Faktor utama yang mempengaruhi fisiologi adalah genetik, dan tiga faktor lingkungan teratas adalah asupan garam, stres, dan obesitas (Yonata, 2016).

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia. Hipertensi salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Hipertensi berat adalah suatu kondisi medis yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,28 juta orang dewasa berusia di atas 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas (dua pertiga) dari mereka tinggal di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Dikatakan bahwa 46% lansia penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi ini. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) yang menderita hipertensi didiagnosis dan diobati.

UNIVERSITAS NASIONAL

Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) penderita hipertensi dapat dikendalikan. Hipertensi adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia (WHO, 2022).

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya sering kali tidak disadari dan sering kali tidak menimbulkan keluhan. Hipertensi merupakan suatu kondisi yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent kiler* karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitannya, karena hipertensi juga dapat memperburuk kondisi lain seperti terjadinnya penyakit yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur. Menurut WHO *(World Health Organization)* di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak (WHO, 2022).

Prevalensi data menurut Riskesdas tahun 2018 menyatakan kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, dimana angka tertinggi untuk hipertensi di provinsi Kalimantan Selatan (44,13%) dan provinsi terendah di Papua (22,22%). DKI Jakarta berada pada urutan ke 9 (33,43%) dari 34 provinsi. Data hipertensi didapatkan 45% kematian

akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke (Riskesdas, 2018). Prevalensi data menurut dinas kesehatan DKI Jakarta tahun 2020 menjelaskan angka hipertensi di Jakarta Selatan berjumlah (58,14%) dan mengalami peningkatan dari tahun 2019 berjumlah (38,4%) dan Jakarta Selatan berada di urutan ke 1 dalam jumlah hipertensi terbesar (Dinas Kesehatan DKI, 2020).

Salah satu penyebab utama terjadinya hipertensi adalah perubahan pola makan, yang disebabkan karena kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan seseorang (Sukri, 2019). Salah satu jenis penyebab hipertensi yang berhubungan dengan pola makan adalah preferensi terhadap makanan terutama yang tinggi kolesterol dan lemak. Beberapa tahun belakangan, terdapat kecenderungan terjadi peningkatan konsumsi garam terutama pada lansia. Peningkatan konsumsi garam pada lansia meningkat sebesar 1,7%. Pola makan dengan konsumsi tinggi lemak dan garam memiliki resiko terjadinya hipertensi 3,8 kali lebih besar dibandingkan dengan pola makan dengan konsumsi lemak dan garam sedang atau rendah. Terdapat beberapa jenis makanan yang dapat memicu atau berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Jenis makanan yang biasa dikonsumsi adalah karbohidrat, protein hewani, susu, dan penyedap rasa (Pratiwi & Wibisana, 2018; Manik & Wulandari, 2020). Pada penelitian lain juga menjelaskan bahwa kebiasaan pola makan tinggi natrium dan ditambah penurunan fungsi tubuh dapat menjadi penyebab hipertensi (Hamzah *et al*, 2021).

UNIVERSITAS NASIONAL

Saat ini diyakini bahwa dibandingkan dengan penduduk pedesaan, jumlah penduduk perkotaan yang menderita hipertensi lebih besar. Hal ini antara lain terkait dengan bagaimana pola makan yang kaya lemak dan kolesterol dapat berdampak negative pada perkembangan hipertensi. Pilihan gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stres, obesitas, kurangnya olahraga (kurang aktivitas gerak), merokok dan alkohol (Robin, 2018).

Pola makan dapat diartikan sebagai suatu pola cara untuk menentukan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang mengandung gizi dalam proses peningkatan kesehatan, peningkatan status gizi, serta mencegah maupun membantu kesembuhan penyakit (Risti & Indrawati ,2021). Istilah pola makan juga dapat diartikan suatu sistem, cara kerja atau upaya untuk melakukan sesuatu. kemudian, pola makan yang sehat bisa diartikan sebagai cara atau usaha untuk melakukan aktivitas makan secara sehat. Selain itu pola makan juga ikut menentukan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Mayoritas lansia mengonsumsi daging ayam, susu yang mengandung lemak dan gorengan yang banyak mengandung minyak. Makin tinggi lemak berdampak pada kadar kolesterol dalam darah meningkat yang akan mengendap dan menjadi plak yang menempel di dinding arteri, plak tersebut menimbulkan akibat penyempitan arteri sampai kini memaksa jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Tinggi lemak bisa menimbulkan akibat obesitas yang bisa memicu timbulnya hipertensi (Sevtiliana, 2022)

UNIVERSITAS NASIONAL

Selain itu, faktor stres yang sering terjadi di masyarakat dapat menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah melalui mekanisme yang meningkatkan kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf simpatik yang akan menyebabkan peningkatan tekanan darah dan curah jantung. Hormon dalam tubuh meningkatkan tekanan darah dengan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Jika stres terus berlanjut dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap atau biasa disebut hipertensi (Sari, 2018).

Stres merupakan suatu kondisi yang timbul akibat perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau keadaan dinamis seseorang (Sutioningsih *et al*, 2019). Stres yang dialami manusia dapat berasal dari berbagai sumber, antara lain dari identitas diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Pada lanjut usia, tidak jarang dapat mengalami stress. 84,4% lansia mengalami stress psikologis ringan. Stres pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, adaptasi yang kurang ketika memasuki usia lansia, atau kurangnya perhatian yang didapat ketika memasuki usai lansia (Kaunang *et al*, 2019).

Meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut menyebabkan perlunya perhatian lebih terhadap usia lanjut dengan harapan usia lanjut tidak hanya berumur panjang, tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya pada kondisi fisik, perubahan psikologis juga terjadi (Miadinar, 2021). Perubahan psikologis pada lansia

terjadi karena perubahan memori, kenangan, daya ingat serta perubahan terhadap gambaran diri dan konsep diri. Hal ini menyebabkan seorang lansia akan lebih mudah untuk mengalami stress (Damayanti *et al*., 2020).

Penelitian yang berkaitan dengan tingkat stress pada lansia hipertensi adalah Karepowan *et al* (2018) menjelaskan bahwa prevalensi stress pada lansia diperkirakan antara 10%-20% lansia mengalami stress yang dapat disebabkan oleh faktor psikologis, sosial, biologis, maupun faktor fisik. Pada penelitian Rahmi (2015) juga mengatakan bahwa sekitar 50% lansia di dunia mengelami kesepian. Perasaan kesepian ini dapat meningkatkan resiko stress pada lansia. Berdasarkan data deskriptif tentang tingkat stress terhadap kejadian hipertensi mendapatkan pendapat yang berbeda, dimana salah satu penelitian menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi (Refialdinata *et al*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah RW.01 Cilandak Timur Jakarta terdapat 50 lansia yang terdata di posbindu, 39 diantaranya menderita hipertensi. Hasil dari wawancara yang dilakukan dengan 10 orang lansia, 5 lansia tersebut mengatakan mempunyai pola makan yang tidak sehat seperti masih banyak mengkonsumsi jenis makan dengan kadar garam yang terlalu tinggi, konsumsi lemak yang berlebih. 6 dari 10 lansia mengatakan hipertensinya sering kambuh ketika sedang banyak pikiran jadi mengganggu aktivitas di rumah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan

Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan pada bagian atas, maka rumusan masalah peneliti ini adalah "Apakah ada hubungan antara pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan?".

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi di RW.01 Cilandak Timur Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Mengidentifikasi karakteristik responden pada lansia penderita hipertensi di RW.01 Cilandak Timur.
2) Mengidentifikasi pola makan pada lansia penderita hipertensi di RW.01 Cilandak Timur.
3) Mengidentifikasi stress pada lansia penderita hipertensi di RW.01 Cilandak Timur.
4) Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada lansia di RW.01 Cilandak Timur.
5) Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di RW. 01 Cilandak Timur.
6) Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di RW.01 Cilandak Timur.

UNIVERSITAS NASIONAL

1.4.Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia

Memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas, dan benar mengenai hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia agar lansia dapat menjaga pola makan dan tingkat stress yang berlebihan.

1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam memberikan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan dan kesadaran tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi dalam upaya menurunkan kejadian hipertensi.

1.4.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi mata kuliah gerontik yang berkaitan dengan hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutya

Sebagai acuan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya, serta menambah wawasan dan pengalaman untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan langsung dengan masalah penelitian terkait.

UNIVERSITAS NASIONAL