

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Orang yang berusia 60 tahun atau lebih tua dianggap sebagai lansia oleh *World Health Organization* (WHO). Kelompok orang yang diklasifikasikan sebagai lansia sering kali mengalami proses penuaan. Sebagai proses yang normal dan berkelanjutan, penuaan mengakibatkan penurunan fungsi tubuh. Kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan emosional lansia akan terpengaruh oleh hal ini, yang mungkin juga disebabkan oleh penyakit tertentu (Seprina *et al.*, 2022).

Dalam kurun waktu sepuluh tahun (2010–2022), proporsi penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan sekitar 4%, mencapai 11,75%. Selain itu, angka harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun pada 2022 (Badan Pusat Statistik, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik Depok (2023), 11,21% penduduk di Provinsi Jawa Barat berusia lanjut. Jumlah penduduk lansia di Kota Depok diperkirakan akan terus meningkat antara tahun 2020 hingga 2035. Pada tahun 2020, sebanyak 7,97% dari total penduduk, atau sekitar 163,06 ribu jiwa, berusia 60 tahun ke atas.

Karakteristik fisik, psikologis, sosial, dan spiritual seseorang sering kali berubah seiring bertambahnya usia. Lansia dapat mengalami perubahan fisik seperti rambut beruban, kulit keriput, dan penurunan fungsi sensorik (Fitriana *et al.*, 2021). Satu dari banyak penyakit degeneratif (penuaan) yang terkait erat dengan berbagai masalah kesehatan orang tua adalah penyakit kardiovaskular.

Tekanan darah meningkat karena penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan pembuluh darah besar, dan penebalan dinding aorta (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Sehingga hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia (Seprina *et al.*, 2022).

Hipertensi dikenal sebagai pembunuh diam karena pasien hipertensi sering tidak menyadari penyakit mereka. Hipertensi adalah peningkatan systolic blood pressure di atas 140 mmHg atau 90 mmHg. Hipertensi dibagi menjadi tingkat berdasarkan *systolic* dan *diastolic blood pressure*. Hipertensi terjadi pada banyak orang tua karena perubahan fisik yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Prevalensi hipertensi bervariasi berdasarkan wilayah dan tingkat pendapatan. Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%), sementara Afrika mencatat angka tertinggi (27%). Antara tahun 1975 hingga 2015, jumlah penderita hipertensi di kalangan orang dewasa meningkat dari 594 juta menjadi 1,13 miliar, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan faktor risiko hipertensi menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya kejadian hipertensi secara global (WHO, 2023). Delapan juta orang meninggal akibat hipertensi setiap tahunnya. Dari jumlah tersebut, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, di mana sepertiga populasi terdampak hipertensi. Kondisi ini tidak hanya berisiko bagi kesehatan masyarakat, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan biaya perawatan kesehatan (Alfaray *et al.*, 2021).

Hasil SKI 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi mengalami penurunan. Berdasarkan pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk

berusia di atas 18 tahun turun dari 34,1% di tahun 2018 menjadi 30,8% di tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023b). Sementara itu pada tahun 2023, sebanyak 36,9% penduduk Jawa Barat menderita hipertensi. Hasil pengukuran untuk penduduk berusia di atas 18 tahun adalah 39,6%, lebih tinggi dari 29,4% yang ditemukan pada hasil Riskesdas 2013. Orang yang menderita hipertensi di Kota Depok sebanyak 28,01% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023). Hal ini mengisyaratkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebagai langkah awal untuk mencegah terjadinya komplikasi (Alfaray *et al.*, 2021).

Tekanan darah tinggi, yang sering dikenal sebagai hipertensi, merupakan faktor risiko yang signifikan untuk penyakit ginjal, penyakit jantung, stroke, dan gangguan penglihatan. Penyakit-penyakit ini dapat menjadi lebih mungkin terjadi akibat tekanan darah tinggi. Semua sistem organ akan terpengaruh oleh hipertensi yang tidak terkontrol, yang dapat memperpendek usia harapan hidup antara 10 hingga 20 tahun. Konsekuensi dari tekanan darah tinggi pada orang tua tidak hanya mencakup risiko masalah seperti serangan jantung dan stroke, tetapi juga kerentanan fisik orang tua terhadap penyakit (Inayah & Reza, 2021). Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia diantaranya adalah pengetahuan, status gizi, aktivitas fisik, dan gaya hidup.

Hasil penelitian Wiranto *et al.*, (2023) dapat dijelaskan bahwa prevalensi hipertensi juga dipengaruhi oleh kesadaran responden terhadap kondisi tersebut. Pemahaman responden yang semakin baik tentang hipertensi akan memotivasi mereka untuk menjaga kondisi mereka dengan lebih baik sehingga tekanan darah mereka tetap terkendali. Responden yang memiliki pemahaman yang baik tentang

hipertensi akan mampu mengontrol tekanan darah dan mengelola kondisi mereka. Responden dengan hipertensi dapat meningkatkan kesehatan mereka dengan mengelola kondisi mereka selain belajar lebih banyak tentang hipertensi. Pengaturan pola makan adalah salah satu strategi untuk mengelola hipertensi.

Nutrisi yang sehat ditunjukkan dengan pola makan yang sehat, dan sebaliknya. Salah satu faktor penentu utama status kesehatan adalah status gizi, yang terkait dengan peningkatan risiko hipertensi. Dibandingkan dengan pola makan yang baik, yang menyeimbangkan kebutuhan tubuh akan nutrisi dengan jumlah yang diperoleh dari makanan, pola makan yang buruk meningkatkan risiko hipertensi (Al Fariqi, 2021).

Setiap pergerakan, baik yang dilakukan untuk bekerja, rekreasi, atau transit ke dan dari lokasi, dianggap sebagai aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik dapat membantu menghindari hipertensi karena melibatkan gerakan yang melepaskan energi dan membakar lemak dalam metabolisme tubuh. Bersepeda, jalan cepat, senam, dan kegiatan komunal sehari-hari lainnya adalah contoh aktivitas fisik (Wahyuni *et al.*, 2023).

Gaya hidup adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan seseorang dan menjadi tertanam dalam perilaku sehari-hari mereka. Kebiasaan tidur yang buruk, diet tinggi lemak dan garam, minuman beralkohol dan berkafein, merokok, serta kurangnya olahraga semuanya dapat berkontribusi pada masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Karena sebagian besar orang tua sudah tidak bekerja lagi, stres, merokok, minum kopi, dan memeriksa tekanan darah semuanya dapat mempengaruhi kesehatan mereka (Febriyona *et al.*, 2023).

Hasil studi pendahuluan terhadap 22 lansia dengan hipertensi yang tergabung dalam Posbindu RW 10 menunjukkan bahwa tiga dari sepuluh lansia mengalami obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, tujuh dari sepuluh lansia memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan berlemak dan asin. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Posbindu RW 10, Kelurahan Abadijaya, Kota Depok.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi, salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada orang tua, dapat meningkatkan risiko komplikasi fatal seperti *heart disease* dan stroke. Untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi dengan lebih baik, penting untuk memahami penyebabnya. Pengetahuan, aktivitas fisik, status gizi, dan gaya hidup adalah faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di Posbindu. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah masing-masing dari unsur-unsur ini memiliki korelasi yang signifikan dengan jumlah kasus hipertensi pada orang tua.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu RW. 10 Kelurahan Abadijaya, Kota Depok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan penanganan hipertensi yang lebih efektif bagi lansia di Posbindu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi, tingkat pengetahuan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi di Posbindu RW. 10 Kelurahan Abadijaya Kota Depok tahun 2025.

1.3.2.2 Diketahui distribusi frekuensi hubungan antara tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, status gizi, dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Posbindu RW. 10 Kelurahan Abadijaya Kota Depok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden dan Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga tentang hipertensi dan faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan status gizi.

1.4.2 Bagi Praktik Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi praktik keperawatan dengan membantu perawat memahami faktor-faktor risiko hipertensi pada lansia, sehingga dapat memberikan perawatan dan edukasi yang lebih tepat.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia. Selain itu, temuan ini dapat dijadikan panduan untuk penelitian lebih lanjut dengan jumlah partisipan yang lebih banyak serta cakupan geografis yang lebih luas guna memperoleh hasil yang lebih representatif.