

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia ialah fase akhir perjalanan hidup yang ditandai dengan penurunan serta perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Ketiga aspek ini saling berkaitan, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, baik fisik ataupun mental pada lansia (Surayasa *et al.*, 2023). Kelompok usia lanjut seringkali menghadapi berbagai penyakit yang timbul akibat penurunan fisiologis seiring dengan penuaan. Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia salah satunya ialah hipertensi, yang juga dikenal sebagai peningkatan tekanan darah. Hipertensi merujuk pada kondisi di mana tekanan darah di atas normal. Tensi dianggap normal berkisar antara sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg (Inayah *et al.*, 2022).

Data dari *World Health Organization* (WHO), total lanjut usia di dunia diperkirakan sekitar 1,2 miliar jiwa di tahun 2025 dan terus meningkat hingga 2 miliar jiwa tahun 2050. WHO juga memperkirakan pada tahun 2025, sekitar 75% populasi lanjut usia global akan berada di negara berkembang, dengan setengahnya tinggal di kawasan Asia. Sejak tahun 2015, Asia, termasuk Indonesia, telah memasuki fase pemenuan (*ageing population*), ditandai oleh persentase penduduk dengan usia 60 tahun ke atas yang lebih dari 7 persen. Di Indonesia sendiri, total lansia mencapai 23,66 juta jiwa dan diproyeksikan bertambah menjadi 27,08 juta di 2020, 33,69 juta di 2025, 40,95 juta di 2030, serta 48,19 juta di 2035 (Carsilah *et al.*, 2024).

Hipertensi adalah keadaan di mana terjadi kenaikan tensi sistole mencapai 140 mmHg atau lebih diastole mencapai 90 mmHg atau lebih. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala. Jika tekanan darah meningkat secara tidak terkendali, hal ini bisa mengakibatkan berbagai komplikasi, misalnya stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, serta kerusakan pada ginjal (Wirakhmi & Purnawan). Hipertensi ialah masalah yang sering terjadi di masyarakat, dengan jumlah penderitanya terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Baik dengan gejala maupun tanpa gejala, ancaman terhadap kesehatan yang ditimbulkan oleh hipertensi tetap berlanjut (Surayasa *et al.*, 2023). Hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu primer dan sekunder. Hipertensi primer ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistemik yang berlanjut tanpa henti, sedangkan hipertensi sekunder merupakan kenaikan tekanan darah yang terjadi karena keadaan fisik tertentu, seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid (Wati *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu faktor pemicu kematian prematur secara global yang sebenarnya bisa dihindari. Di Indonesia, kondisi ini menjadi penyebab utama tingginya angka kematian dan kesakitan, sehingga penanggulangannya sering dilakukan di berbagai level fasilitas medis. Dikenal sebagai "pembunuh senyap," hipertensi dapat berkembang tanpa menunjukkan gejala atau tanda awal, sehingga banyak individu tidak menyadari kondisinya. Hal ini menyebabkan keterlambatan dalam pengobatan, karena sebagian besar penderita mencari pertolongan medis setelah munculnya komplikasi. Selain itu, keterbatasan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan turut mempersulit pengelolaan penyakit ini, terutama pada kelompok usia lanjut (Ariyanti *et al.*, 2020).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan di tahun 2021, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Menariknya, dua pertiga dari jumlah tersebut menetap di negara berpenghasilan menengah ke bawah (Wulandari *et al.*, 2023). Di Asia Tenggara, kejadian hipertensi mencapai 36%. Kasus hipertensi pada tahun 2018 didapati kenaikan signifikan dibandingkan dengan tahun 2013, ketika prevalensinya tercatat sebanyak 34,1% di kalangan masyarakat berusia 18 tahun ke atas. Menariknya, rentang usia lansia terjadi lonjakan kasus cukup tinggi. Sebagai contoh, kasus hipertensi pada golongan usia 55-64 tahun mencapai 55,2%, sedangkan pada golongan usia 65-74 tahun mencapai 63,2%, dan yang berusia 75 tahun ke atas, angka ini bahkan mencapai 69,5% (Riskesdas, 2018). Seiring bertambahnya usia, risiko meningkatnya tensi sistolik juga akan meningkat. Sementara itu, tensi diastolik kebanyakan hanya mengalami kenaikan hingga usia 55 tahun (Hamzah *et al.*, 2021).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 Kasus Hipertensi mencapai 638.178 kasus. Hasil menunjukkan kenaikan yang signifikan dibanding pada tahun 2018. Dalam laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi adalah di Jawa Barat, yang mencatat kasus di Jawa barat mencapai 107.290 kasus pada tahun 2023. Prevalensi di Indonesia, yang tercatat sebesar 34%. Tingginya persaingan hidup di perkotaan berdampak pada munculnya berbagai perubahan dalam gaya hidup tidak sehat, termasuk pola makan yang kurang seimbang, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga minum alkohol. Perubahan gaya hidup yang kurang sehat ini berpotensi menyebabkan masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Salah

satu faktor yang berkaitan dengan hipertensi adalah asupan natrium. Berdasarkan analisis data SKMI 2014, tercatat bahwa 52,7% penduduk mengonsumsi natrium lebih dari 2000 mg per hari, yang setara dengan konsumsi garam lebih dari 5 gram per hari (Ekaningrum *et al.*, 2021).

Berdasarkan diagnosis yang dilakukan nakes, kasus hipertensi di berbagai wilayah di Jakarta menunjukkan angka yang variatif: Kepulauan Seribu mencatat 8,8%, Jakarta Selatan 11,1%, Jakarta Timur 9,2%, Jakarta Pusat 12,6%, Jakarta Barat 8,9%, dan Jakarta Utara 10,4%. Data berdasarkan Dinas Kesehatan Bekasi pada tahun 2019 menunjukkan adanya tren peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya, dengan jumlah kasus yang tercatat: 203. 901 pada tahun 2017, 205. 401 pada tahun 2018, dan meningkat lagi menjadi 216. 212 pada tahun 2019. Selain itu, prevalensi hipertensi tahun 2018 melonjak cukup tinggi dari pada tahun 2013, yang tercatat sebanyak 34,1% untuk masyarakat berusia di atas 18 tahun. Dalam rentang usia lansia, prevalensi hipertensi adalah 63,2% untuk rentang usia 65-74 tahun dan mengalami kenaikan menjadi 69,5% bagi yang berusia 75 tahun ke atas (Khamid, 2021).

Beberapa penyebab yang berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, berat badan, kebiasaan merokok, dan terutama gaya hidup. Penyebab yang bisa dimodifikasi diantaranya adalah gaya hidup, khususnya dalam hal pola makan dan kualitas tidur. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang berperan besar dalam menentukan status gizi seseorang. Jumlah serta mutu asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi memiliki pengaruh langsung terhadap kecukupan gizi, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan individu maupun masyarakat. Zaman sekarang, banyak orang memilih gaya hidup praktis,

yang menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik serta meningkatnya konsumsi makanan instan. Kita harus menyadari bahwa makanan cepat saji ini seringkali mengandung natrium yang cukup tinggi, yang dapat memicu masalah kesehatan (Hamzah *et al.*, 2021).

Makanan yang tinggi kadar garam dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit hipertensi. Kejadian ini dikarenakan sifat natrium (Na) yang bisa mengikat air, sehingga semakin tinggi kadar natrium dalam tubuh, semakin banyak volume darah yang terbentuk. Kurangnya makan makanan yang banyak mengandung kalium (K) dan serat menyebabkan penumpukan natrium, yang pada gilirannya meningkatkan risiko hipertensi akibat tekanan yang lebih besar pada jantung (Manik *et al.*, 2020).

Selain pola makan, faktor utama terjadinya hipertensi adalah kualitas tidur. Pola tidur yang tidak baik berdampak ke kualitas tidur yang rendah, yang berkaitan erat dengan tekanan darah. Tidur yang tidak cukup dalam jangka panjang dapat menyebabkan stres, yang berkontribusi pada kenaikan tensi. Ketidakstabilan hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi menjadi masalah tersendiri bagi penderita hipertensi. Salah satu permasalahan yang berkaitan dengan penuaan adalah penurunan kualitas tidur, di mana hampir seluruh populasi lanjut usia mengalami gangguan tersebut dalam hal ini (Florentia *et al.*, 2023).

Kualitas tidur adalah elemen vital yang memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hidup lansia. Tidur berkualitas menggambarkan kondisi di mana kesadaran seseorang terhadap lingkungan sekitar berkurang, namun otak tetap aktif mengelola berbagai fungsi penting, seperti pencernaan, detak jantung, dan sirkulasi darah. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu indikator

kunci yang dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup seseorang, terutama di kalangan lansia (Gini *et al.*, 2024).

Saat tidur, tekanan darah mengalami penurunan yang relatif lebih kecil dibandingkan ketika terjaga. Penurunan ini, yang berkisar antara 10-20% dari tekanan darah normal, terjadi akibat berkurangnya aktivitas saraf simpatik. Tidur yang tidak berkualitas ditandai dengan seringnya terbangun, kesulitan memulai tidur, serta kurangnya durasi tidur, yang dapat memengaruhi keseimbangan tubuh dan menyebabkan fluktuasi tekanan darah. Dalam kondisi tidur yang terganggu, seperti sering terbangun di malam hari dan waktu tidur yang tidak mencukupi, tekanan darah justru dapat meningkat. Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur serta memiliki kualitas tidur yang buruk, terutama pada perempuan. Selain itu, banyak lansia mengalami insomnia dan pola tidur yang tidak teratur (Harsismanto *et al.*, 2020).

Kurangnya waktu tidur yang terus-menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan baik fisik maupun mental. Dari segi fisik, kurang tidur dapat mengakibatkan mata menjadi sembab, wajah tampak pucat, tubuh terasa lemas, dan penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan individu lebih sensitif terhadap masalah kesehatan. Sementara itu, dari aspek mental, kurang tidur dapat memicu perubahan suasana hati, membuat individu merasa lesu saat menghadapi rangsangan, serta susah konsentrasi. Kualitas tidur tidak memadai juga mengganggu ingatan dan kemampuan kognitif. Jika kondisi ini dibiarkan berlangsung selama bertahun-tahun, dapat berakibat serius, seperti hipertensi, serangan jantung, stroke, dan masalah psikologis seperti depresi serta gangguan

emosional lainnya. Untuk meningkatkan kualitas tidur, ada beberapa langkah yang bisa diambil, seperti disiplin dalam waktu tidur, rutin berolahraga, menciptakan suasana ruangan tidur yang nyaman, serta menghindari makan sebelum tidur (Rizka *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 November 2024 di RW 004 Kelurahan Batu Ampar, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, ditemukan sebanyak 58 lansia dengan riwayat hipertensi. Lansia tersebut berada dalam rentang usia 60 hingga 80 tahun. Dari wawancara yang dilakukan terhadap 10 lansia, enam di antaranya mengeluhkan gejala seperti sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar, serta perasaan gelisah. Sementara itu, empat lansia lainnya melaporkan tidak merasakan gejala sama sekali. Lansia yang mengalami gejala juga mengungkapkan bahwa mereka memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Mereka sering mengeluh sakit kepala, jantung berdebar, serta gelisah, yang terkadang mengakibatkan gangguan tidur di malam hari. Data ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan yang kurang sehat berpotensi memperburuk kondisi hipertensi, serta akibat gejala-gejala yang dirasakan lansia menyebabkan lansia sulit tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dirumuskan batasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan pola makan dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar Jakarta Timur?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui distribusi frekuensi pola makan, kualitas tidur dan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur.

1.3.2.2 Diketahui distribusi hubungan antara pola makan dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang membahas pola makan dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan pemahaman mengenai pola makan dan tidur yang sehat, sehingga dapat membantu mengubah kebiasaan makan dan tidur yang kurang optimal pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Kader Kesehatan Di Wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi kader kesehatan dalam memberikan penyuluhan mengenai pentingnya pola makan dan kualitas tidur dalam

kaitannya dengan kejadian hipertensi pada lansia di RW 004, Batu Ampar, Jakarta Timur.

1.4.2.2 Bagi Lansia

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi lansia agar lansia lebih memahami penting nya pola makan dan kualitas tidur yang baik sebagai pencegahan terhadap hipertensi pada lansia di Wilayah RW 004 Batu Ampar Jakarta Timur.

1.4.2.3 Bagi Perawat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi perawat dalam memperdalam pengetahuan dan kompetensi mereka dalam memberikan penyuluhan serta tindakan terkait pola konsumsi makanan dan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan bagi lansia di RW 004, Batu Ampar, Jakarta Timur.

