

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan orang yang sudah mencapai usia 60th keatas (Pusdatin, 2020). Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa. Klasifikasi lansia menurut WHO (2022), Usia lanjut (*elderly*) antara usia 60 – 69 tahun, Lansia madya 70 – 79 tahun, Lansia tua 80 tahun.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kemenkes, 2021). Salah satu bentuk perubahan yang terjadi pada saat proses menua yaitu perubahan fisik, yang mana daya tahan tubuh dan fungsi organ juga akan berkurang (Nurdiah, 2022). Pada saat fungsi organ berkurang maka lansia akan mudah terpapar penyakit yang berdampak pada kesehatan lansia. Penyakit yang sering diderita lansia yaitu, Hipertensi, asam urat, kolesterol, penyakit

jantung, stroke, demensia, dan osteoporosis, namun penyakit yang paling umum diderita lansia yaitu hipertensi (Andini, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah melewati batas normal sistolik. Penyakit ini sering dijumpai masyarakat sekitar yang disebabkan karena beragam faktor. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana, 2021). Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2028 (WHO, 2021).

Hipertensi sekarang jadi masalah utama di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2022 menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian prematur dan disabilitas di dunia berdasarkan angka *Disability Adjusted Life Years* (DALYs) untuk semua kelompok umur.

Perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi penderita. Hal inilah yang membuat penderita hipertensi cemas akan keadaan dirinya. Kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering kita jumpai salah satunya adalah kecemasan. Perasaan itu muncul akibat ketakutan

dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang di alaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya (Istirokhah, 2020). Risiko komplikasi pada hipertensi yaitu stroke, retinopati diabetic, kerusakan ginjal dan jantung coroner (Wijaya, 2020).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Armilawati, 2022). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolestrol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Mengonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Widiastuti, 2021).

Pola makan yang biasanya menyebabkan hipertensi, kolesterol yang terlalu tinggi dalam darah dapat mempersempit arteri, bahkan dapat menyumbat peredaran darah dan juga meningkatkan resiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah, saat kadar kolesterol tertama *low density lipoprotein* (LDL) meningkat maka akan terjadi perubahan bentuk plak yang mengakibatkan penyempitan arteri ini, mengakibatkan aliran darah menjadi lambat sehingga memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompakan darah yang berujung pada hipertensi (Karyadi, 2021).

Di Indonesia hipertensi memiliki prevalensi yang meningkat setiap tahunnya. Data terbaru menurut Survey Kesehatan Indonesia pada tahun 2023

prevalensi hipertensi sebesar 30,8%. Ini memberikan gambaran besarnya peningkatan beban kesehatan di Indonesia akibat hipertensi. Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi yang diukur pada penduduk usia 18 tahun ke atas tertinggi di Kalimantan Tengah (40.7%) dan terendah di Papua sebesar (19,9%). Berdasarkan data Sample Registration System (SRS) yang melakukan survey pada tahun 2023 diketahui bahwa hipertensi dengan komplikasi (6,8%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua kelompok umur di Indonesia.

Faktor resiko dari hipertensi salah satunya adalah pola makan. Beberapa perilaku makan-makanan yang beresiko menyebabkan hipertensi adalah sering makan makanan asin, sering makan makanan manis dan sering makan makanan berlemak. Kondisi perilaku makan makanan beresiko pada komunitas lansia terjadi peningkatan persentasenya dari tahun 2020 ke tahun 2023, hanya pada perilaku makan-makanan yang terjadi penurunan 9,4%, sedangkan pada perilaku makan makanan asin meningkat tajam sebesar 1,7% masyarakat saat ini menjadikan masyarakat menggemari hal-hal yang serba instan. Akibatnya, mereka malas melakukan aktivitas fisik dan lebih tertarik makanan *fast food* tinggi sodium (Ratnawati & Aswad, 2020).

Pola makan yang baik ditentukan oleh formula yang aman, frekuensi, jenis makanan dan diet seimbang dalam menjaga kesehatan perbaikan status gizi serta mencegah atau menyembuhkan. Untuk memenuhi keadaan gizi dengan cara menjaga kesehatan yang baik. Gizi seimbang adalah diet yang mengandung nutrisi sehat, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan cukup

mineral. Konsumsi makanan tinggi lemak dan garam dapat menimbulkan tekanan darah tinggi pada lansia. Bagi penderita tekanan darah tinggi mengkonsumsi makanan yang kaya lemak dan natrium dapat meningkatkan tekanan darah dapat mereka (Fardhat, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maqfirah 2021 dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene, diketahui bahwa dari 70 responden, sebagian besar responden Pola Makan Baik yaitu sebanyak 8 (22,4%) responden, sedangkan Pola makan kategori Buruk sebanyak 62 (88,6%) dan sebagian besar responden Hipertensi yaitu sebanyak 59 (84,3%) respon. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mardianto pada tahun 2021 di lakukan penelitian terhadap 28 responden yang menderita hipertensi dengan melihat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi responden dengan pola makan sehat dan tidak hipertensi sebanyak 12 responden, yang tidak sehat dan hipertensi sebanyak 16 responden. Hasil uji *Chi-square* di dapatkan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan nilai lebih kecil dari nilai $p = 0,05$ dalam artian H_0 di tolak, berarti terdapat pengaruh hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi terdapat di Kota Padang, yaitu sebesar 35,6%. Sementara itu,

prevalensi hipertensi terendah terdapat di Kabupaten Pasaman Barat, yaitu sebesar 19,8%. Pada data profil kesehatan Kota Padang per tahun 2023 menampilkan data estimasi jumlah penderita hipertensi berusia 15 tahun sejumlah 168.130 orang. Pada data terbaru tersebut Puskesmas Lubuk Buaya ditetapkan sebagai salah satu puskesmas dengan angka hipertensi tertinggi di Kota Padang yaitu sebesar 12.171 orang.

Penderita hipertensi semakin meningkat sering diakibatkan banyak faktor yang berperan penting dalam kejadian hipertensi, seperti faktor resiko yang tidak dapat di kendalikan (*major*) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan lansia. Sedangkan faktor resiko yang dapat di kendalikan (*minor*) yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stress, dan pola makan yang salah (asupan lemak yang berlebihan) selain itu faktor penyebab utama terjadinya hipertensi adalah aterosklerosis yang didasari konsumsi lemak berlebih sehingga menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (Sutanto, 2022).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Achmad, 2022). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit. Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan,

jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya terhadap 10 sampel lansia didapatkan hasil 7 lansia yang sering makan makanan yang berlemak, asin dan gurih menderita hipertensi dibandingkan dengan 3 lansia yang disebabkan faktor genetik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang pada Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan di Puskesmas Lubuk Buaya kota Padang tahun 2025.

- b. Diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya kota Padang tahun 2025.
- c. Diketahui distribusi frekuensi pola makan di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
- d. Diketahui Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan Epidemiologi terlebih khusus penyakit Hipertensi pada lansia untuk peneliti selanjutnya.

2. Instansi

Sebagai bahan referensi bagi Kampus guna melihat lebih jauh penyakit hipertensi pada lansia.

3. Puskesmas

Sebagai referensi untuk penanggulangan dan tindakan penanganan secara medis terhadap penderita penyakit hipertensi pada lansia, sehingga dapat menurunkan tingkat mortalitas dan morbiditas pada penderita hipertensi.

4. Masyarakat

Penelitian ini sebagai bahan informasi bagi masyarakat guna menekan angka penyakit hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

E. Ruang lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini membahas Tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan desain *cross sectional*. Variabel independen adalah pola makan dan variabel dependen adalah hipertensi pada lansia. Penelitian ini telah dilaksanakan di puskesmas Lubuk Buaya pada bulan Maret s/d Agustus 2025. Pengumpulan data di laksanakan pada tanggal 20 Juni – 05 Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia hipertensi dengan usia 60 tahun keatas yang berkunjung ke Puskesmas Lubuk Buaya Padang yang berjumlah 485 orang dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang. Penelitian ini bertujuan mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner kepada responden dan diolah dengan Analisa data secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisa univariat menggunakan uji *chi-square*