

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Tubuh pada lansia akan rentan mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ. Masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia yaitu seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit sandi (arthritis) dan stroke. Keberadaan lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini, berbagai masalah fisik, psikologis dan sosial. Pada lansia terjadi kemunduran sel-sel yang dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan sistem tubuh seperti sistem syaraf, jantung, dan pembuluh darah (Kusumo, 2020). Menurut Aryatika (2021), Hipertensi pada lansia umumnya disebabkan karena terjadinya penurunan fungsi fisik, sosial, dan psikologis. Fungsi organ tubuh akan mulai menurun baik karena alamiah atau karena penyakit, sistem kardiovaskular mengalami penurunan elastisitas pada dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta berkurangnya kemampuan jantung untuk memompa darah. Oleh sebab itu, semakin bertambahnya usia erat kaitannya dengan peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Hipertensi pada lansia adalah kondisi ketika tekanan darah sistoliknya diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknya diatas 90 mmHg. Tekanan darah tersebut diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah karena dipompa oleh jantung (Amanda, 2025). Hipertensi merupakan salah satu kontributor utama dalam

morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Tekanan darah tinggi seringkali disebut dengan “silent killer”. Kondisi hipertensi pada lansia diperparah dengan perubahan hemodinamik, kekakuan arteri, disregulasi neurohormonal, serta penurunan fungsi ginjal (Istiqomah et al, 2022).

Menurut WHO (World Health Organisation) tahun 2020 prevalensi hipertensi secara global sebanyak 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi hipertensi lansia di dunia sebanyak 26,4%. Hal ini diartikan 972 juta orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. Sebanyak 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 di Negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, diketahui bahwa prevalensi hipertensi secara umum di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter 8,6% dan berdasarkan hasil pengukuran sebesar 30,8%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara berdasarkan diagnosis dokter sebesar 4,7% sedangkan berdasarkan hasil pengukuran sebesar 25,4%. Angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan kisaran usia 55-64 tahun berdasarkan diagnosis dokter diketahui sebesar 18,7% sedangkan berdasarkan hasil pengukuran sebesar 49,5% , usia 65- 74 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebesar 23,8% sedangkan berdasarkan hasil pengukuran sebesar 57,8%, dan untuk usia >75 tahun berdasarkan diagnosis dokter 26,1% sedangkan berdasarkan hasil pengukuran 64,0% (Kemenkes, 2023).

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun. Terjadinya kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Angka prevalensi tersebut diperoleh melalui pengukuran tekanan darah pada responden Riskesdas dengan berdasarkan pada kriteria JNC VII yaitu bila tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolic > 90 mmHg (Mulyadi et al, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah seperti pengetahuan, aktivitas fisik dan pola makan. (Morika et al, 2021). Salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap hipertensi adalah aktifitas fisik. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan

aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Ariyanto et al, 2020).

Faktor lainnya yang berhubungan dengan hipertensi adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan tingkat perilaku penderita dalam melaksanakan pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau orang lain. Pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan (Suaib et al, 2019). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pasien hipertensi harus memiliki pengetahuan seputar hipertensi yang meliputi arti penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai dan pentingnya melakukan pengobatan yang teratur dan terus-menerus dalam jangka panjang serta mengetahui bahaya yang ditimbulkan jika tidak minum obat. Berdasarkan penelitian Suaib et al (2019) diketahui persentase pengetahuan kurang sebesar 58,1%, hal ini disebabkan karena sebagian besar responden tidak mengetahui berapa tekanan darah yang disebut hipertensi, selain itu responden juga tidak mengetahui penyebab hipertensi, atau diet yang baik bagi penderita hipertensi selain itu banyak responden yang tidak mengetahui komplikasi dari hipertensi.

Berdasarkan penelitian oleh (Ida Bagus Made aditiya Payana, 2023) terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas gianyar I. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan

kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gianyar I dengan uji chi-square diperoleh nilai p-value ($<0,001$). Kesadaran masyarakat akan tindakan pengetahuan tentang pencegahan sangat diperlukan agar masyarakat dapat mengontrol tekanan darah serta menghindari terjadinya penyakit komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Laila, 2022). Dari hasil penelitian Jumaiyah et al (2020), menemukan bahwa aktivitas fisik juga mempunyai korelasi dengan kualitas hidup lansia, kebanyakan dari lansia mempunyai kualitas hidup yang buruk sebanyak (53, 6%). Hal ini disebabkan aktivitas fisik lansia yang kurang juga dipengaruhi oleh umur, karena semakin bertambahnya umur kondisi fisik akan mulai berkurang dan semakin bertambahnya umur tekanan darah semakin meningkat dikarenakan katup jantung menebal sehingga peredaran darah lambat dan menjadikan jantung berusaha lebih kuat ketika memompa darah untuk dialirkan keseluruh bagian tubuh. Penelitian ini melaporkan bahwa aktivitas fisik yang kurang kebanyakan dialami wanita dari pada lelaki, sebab wanita akan mengalami fase menopause yang bisa menyebabkan terjadinya pengeroposan tulang sehingga aktivitas fisik lansia mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan petugas Puskesmas Kotanopan, Kecamatan Kotanopan Kabupaten Mandailing natal diketahui data pencatatan pasien yang menderita hipertensi dengan usia 60-

89 tahun sebanyak 135 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dari pengecekan tekanan darah yang dilakukan didapatkan hasil sebanyak 12 dari 20 (60%) lansia hipertensi tidak terkontrol dan 6 dari 20 (30%) lansia hipertensi terkontrol. sebanyak 45 % lansia memiliki aktivitas fisik ringan, 35% lansia memiliki aktivitas sedang dan 20% lansia memiliki aktivitas berat. Penyebab terjadinya hipertensi pada penduduk di wilayah kerja Puskesmas Kotanopan, Kecamatan Kotanopan Kabupaten Mandailing natal diduga kurangnya melakukan aktivitas fisik dan kurangnya pengetahuan mengenai kesadaran masyarakat dalam pemilihan makanan seperti mengonsumsi makanan yang tinggi natrium, makanan berlemak, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi. Sebanyak 14 orang(71%) memiliki pengetahuan gizi rendah, 4 orang (20%) memiliki pengetahuan gizi sedang dan 2 orang (10%) memiliki pengetahuan gizi baik. Hal ini dapat berpengaruh ada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Maka, dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dapat menyebabkan hipertensi pada seseorang. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tingginya kejadian hipertensi pada lansia
2. Menurunnya aktivitas fisik pada lansia

3. Rendahnya pengetahuan gizi pada lansia

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipertensi dibatasi pada hasil pemeriksaan tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih diastolik 90 mmHg atau lebih
2. Penelitian dibatasi dengan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi
3. Subjek penelitian dibatasi lansia usia 60-89 tahun

1.4 Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan) pada lansia di Puskesmas Kotanopan ?
2. Bagaimana gambaran hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan ?
3. Bagaimana aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Kotanopan ?
4. Bagaimana pengetahuan gizi pada lansia di Puskesmas Kotanopan ?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan ?
6. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan hipertensi di Puskesmas Kotanopan ?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan) pada lansia di Puskesmas Kotanopan
2. Gambaran hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan
3. Gambaran Aktivitas fisik pada lansia di Puskesmas Kotanopan
4. Gambaran Pengetahuan gizi pada lansia di Puskesmas Kotanopan
5. Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan
6. Hubungan pengetahuan gizi dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan
7. Hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotanopan

1.6 Manfaat Penelitian

Tujuan Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca, pihak kampus, puskesmas, masyarakat khususnya penderita hipertensi dan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa gizi. Hasil penelitian ini dapat memberitahukan betapa pentingnya menjaga pengetahuan gizi dan aktivitas fisik agar terhindar dari penyakit hipertensi, Selain itu dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi penelitian yang relevan dengan penelitian ini.