

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi, kondisi medis yang terus-menerus, lazim di antara sebagian besar populasi lansia. Intervensi khusus ini menimbulkan faktor risiko penting untuk penyakit kardiovaskular, seperti gagal jantung, stroke, dan penyakit arteri koroner. Menurut pedoman yang diberikan oleh Joint National Committee on Hypertension (JNC 7), hipertensi didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Lusiyana, 2020).

Berdasarkan laporan tahun 2018 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diindikasikan bahwa sekitar satu miliar orang secara global menderita hipertensi, dengan perkiraan 7,5 juta kematian, terhitung sekitar 12,8% dari semua kematian, disebabkan oleh kondisi ini. Populasi global orang lanjut usia saat ini diperkirakan melebihi 629 juta, dan proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2025, demografis ini diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar (Langingi, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), individu dalam populasi lansia dikategorikan ke dalam empat kelompok usia yang berbeda berdasarkan usia kronologis. Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia, seperti yang ditunjukkan oleh temuan Riskesdas 2018, tergolong tinggi. Secara khusus, hipertensi mempengaruhi 45,9%

Individu yang berusia 18 tahun ke atas menunjukkan tingkat prevalensi 25,8% pada rentang usia 55-64 tahun, 57,6% pada rentang usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada rentang usia 75 tahun ke atas. Perlu dicatat bahwa hanya 36,8% dari kasus ini telah didiagnosis oleh profesional kesehatan, menunjukkan proporsi yang signifikan dari kasus hipertensi yang tidak terdiagnosis dalam masyarakat, terhitung 63,2% dari total (Riskesmas, 2018).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tahun 2021 hipertensi masih menjadi isu kesehatan yang penting di Kalimantan Timur dengan jumlah penderita 206.848 jiwa dan sampai kini pun hipertensi menjadi penyakit yang banyak diderita terutama di Kota Samarinda dengan jumlah penderita yaitu 48.849 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data rekapitulasi kasus hipertensi di Puskesmas Lempake Kota Samarinda pada tahun 2022 hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit dengan penderita paling banyak di Puskesmas Lempake dengan jumlah total keseluruhan pasien hipertensi pada lansia yaitu 739 orang, dengan laki-laki yaitu sebanyak 312 orang dan perempuan sebanyak 427 orang.

Pola makan adalah salah satu penyebab faktor terjadi hipertensi, pola makan lansia didefinisikan sebagai cara untuk mengatur frekuensi dan komposisi asupan makanan yang kondusif untuk menjaga kesehatan yang optimal melalui pencapaian gizi seimbang. Frekuensi dan kuantitas asupan makanan merupakan

faktor penting dalam menjaga pola makan yang seimbang di kalangan lansia, karena mereka menjalankan rutinitas sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Asupan makanan orang dewasa yang lebih tua harus selaras dengan keadaan fisiologis dan kebutuhan individu mereka, menghindari konsumsi yang tidak memadai dan berlebihan. (Dieny et al., 2019). Mengonsumsi makanan asin dan makanan siap saji dapat menyebabkan hipertensi. Senyawa natrium (Na) memiliki kemampuan untuk mengikat banyak air, sehingga semakin tinggi konsentrasi natrium, semakin besar volume darah.

Pemilihan makanan merupakan salah satu penentu yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Fenomena tersebut di atas memberikan pengaruh terhadap konsumsi pangan, baik jumlah maupun standarnya, sehingga berdampak pada kesejahteraan individu dan masyarakat. Pentingnya nutrisi yang optimal dalam memfasilitasi pertumbuhan yang teratur tidak dapat dilebih-lebihkan. Sebagian besar individu mengambil bagian dalam konsumsi makanan yang menunjukkan kadar natrium atau lemak yang berlebihan (Rahmawaty, 2021). Pola makan lansia dapat dikelola secara efektif untuk mengatasi hipertensi melalui penghindaran makanan yang tinggi sodium dan lemak jenuh. Dianjurkan untuk memasukkan buah-buahan dan sayuran ke dalam makanan seseorang yang menyediakan tingkat potasium yang cukup, sambil menahan diri dari konsumsi makanan olahan yang tersedia. (Muhammad, 2022).

Penelitian terkait menurut Roza (2019) Konsumsi makanan tinggi natrium, penggunaan penyedap rasa dan santan, konsumsi gorengan sebagai cemilan, serta konsumsi teh dan telur dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol pada lansia. Temuan Machus et al. (2020) menunjukkan bahwa pola makan merupakan perilaku yang dapat dipengaruhi oleh asupan gizi, yang akan berdampak pada kesehatan seseorang. Pola makan yang sehat berkaitan dengan hipertensi yang dapat dicegah dengan cara makan-makanan sehat serupa sayur dan buah serta memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan di wilayah Puskesmas Lempake Kota Samarinda pada tahun 2022 bahwa sebagian besar lansia mempunyai pola makan yang tidak baik seperti mengkonsumsi makanan berlemak dan makanan tinggi garam secara berlebihan. Hasil wawancara penulis turun langsung ke posyandu untuk melakukan wawancara terhadap beberapa lansia menyampaikan bahwa makanan kurang serat adalah makanan yang mereka konsumsi untuk setiap harinya dengan jumlah yang terbilang cukup banyak.

Berdasarkan informasi latar belakang tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yang diajukan yaitu "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi latar belakang di atas, maka fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada penduduk lanjut usia di Puskesmas Lempake.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pada lansia di Puskesmas Lempake.
- b. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake.
- c. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Puskesmas Lempake

Hasil penelitian ini diharapkan untuk pengetahuan dan salah satu cara untuk mengevaluasi program kesehatan dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan masalah hipertensi.

1.4.2 Bagi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka.

1.4.3 Bagi Peneliti

Memperoleh pemahaman untuk meningkatkan proses pembelajaran serta bermanfaat untuk menyertakan representasi visual yang menggambarkan korelasi antara pola makan dan prevalensi hipertensi di kalangan populasi lansia, terutama akan menekankan pentingnya teknik studi dan biostatistik.

1.5. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah metodologi yang dipakai untuk menerangkan pada memeriksa hubungan antara variabel independen dan dependen (Notoadmojo. 2018). Pada penelitian ini, pola makan adalah variabel independen yang diteliti. Sedangkan hipertensi merupakan variabel terkait (Dependen) yang diteliti.



Gambar 1.1 Kerangka Konsep Penelitian

1.6. Hipotesis/Pernyataan Penelitian

Hipotesis adalah suatu penjelasan sementara terhadap suatu observasi/fenomena yang dapat diuji lebih lanjut. Hipotesis dari penelitian ini adalah :

Hipotesis Alternatif (H_a) : Ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake.

Hipotesis Nol (H_0) : Tidak ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake.