

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia saat ini di seluruh dunia di perkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia dari 60 tahun), lanjut usia di perkirakan mencapai 1,2 milyar (WHO, 2013). Sedangkan di Indonesia adalah merupakan negara yang memasuki era penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18 % (BPS, 2013). Seorang di katakan lansia jika usia seseorang telah lebih dari 60 tahun. Lansia di mulai setelah pensiun biasanya antara usia 65-75 tahun. Menurut WHO lansia di kelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (middle age), usia 45-59 tahun, lansia (elderly) usia 60-74 tahun lansia tua (old), usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old), usia 90 (Fatmah, 2010).

Jumlah lansia yang ada di Indonesia semakin meningkat dari tahun ketahun dan tersebar hampir seluruh proporsi di Indonesia hal ini terbukti dengan adanya data Hasil Susenas (Survey Sosial Ekonomi Nasional) dimana pada tahun 2005 jumlah penduduk lansia sebesar 16.80 juta jiwa dan meningkat menjadi 18.96 juta jiwa pada tahun 2007 dan pada tahun 2009 mengalami peningkatan kembali menjadi 19.32 juta jiwa. Pada sensus tahun 2012 adalah sebanyak 237,641,326 jiwa dengan penduduk lansinya sebanyak 18,043,712

jiwa, dan jumlah penduduk lansia untuk Provinsi Sulawesi Utara adalah sebanyak 2,270,596 jiwa (Riskesdas, 2013).

Hipertensi pada umumnya terjadi pada seseorang yang sudah berusia lebih dari 45 tahun atau pada kategori memasuki usia pertengahan. Ini di karenakan semakin meningkatnya usia akan meningkatnya resiko terjadinya hipertensi. Prevalansi hipertensi di seluruh dunia, di perkirakan sekitar 15-20%, sedangkan hipertensi di ASIA di perkirakan sudah mencapai 8-18%. Prevelensi di Indonesia di perkirakan pada golongan usia 45-59 tahun masih 10%. Sedangkan usia 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20-30% (Riyadi, 2010).

Salah satu faktor yang memicu timbulnya penyakit hipertensi di karenakan status gizi yang tidak seimbang. Kelebihan gizi yang di mulai pada usia 45 tahun keatas biasanya berhubungan dengan kemakmuran dan gaya hidup, dengan kondisi asupan makanan dan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh, keadaan kelebihan gizi ini akan membawa pada keadaan obesitas, perubahan status gizi yang di tandai dengan peningkatan berat badan dapat secara langsung mempengaruhi tekanan darah (Riyadi,2010).

Perubahan pola makan hampir terjadi di seluruh dunia, baik di Negara maju maupun negara berkembang. Masyarakat mulai beralih pola makan tradisional menjadi pola makan yang tidak seimbang yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak, sehingga

bisa menimbulkan hipertensi. Seseorang dapat menderita hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat bahkan dapat membawa kematian karena itu hipertensi di sebut sebagai silent killer. Pola makan dan gaya hidup yang salah dapat memicu hipertensi. Meskipun sodium terkadang dalam garam, sebesar 80% terkandung sodium terdapat pada makanan yang diproses atau makanan kemasan (Santoso, 2009).

Perubahan gaya hidup secara global berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi. Semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat semakin berkurang, konsumsi garam, lemak, gula dan kalori meningkat. Terlebih lagi penurunan aktifitas fisik sehingga menyebabkan peningkatan jumlah populasi orang yang kelebihan berat badan. Konsumsi lemak di batasi agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah, lama kelamaan jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Proses penuaan dapat di perlambat apabila mempunyai tingkat kesegaran jasmani dan asupan gizi yang baik. Lansia yang sehat dan bugar tidak akan menjadi beban bagi orang lain karena masih dapat mengatasi sendiri masalah kehidupannya sehari-hari (Maryam,

2008, 55). Olahraga adalah latihan menggerakkan semua sendi otot tubuh (latihan isotonic atau dinamic), seperti gerak jalan dan naik sepeda. Makan buah dan sayuran segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah, tidak merokok dan tidak minum alkohol. Peran bidan memberikan penyuluhan kesehatan untuk menambah pengetahuan mengenai penyakit hipertensi maupun pola makan yang seimbang dan teratur. Mengadakan posyandu lansia, senam lansia maupun pemeriksaan kesehatan secara rutin. Menurunkan berat badan pada penderita yang gemuk, diet garam, dan rendah lemak, mengubah kebiasaan hidup, olahraga secara teratur dan kontrol tekanan darah secara teratur (Ode, 2012, 90).

Saat ini hipertensi menjadi the silent disease terhadap masyarakat modern. Dari hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga atau SKRT tahun 2001, posisinya mencapai urutan pertama dan bertahan sampai sekarang. Masalah hipertensi tidak lepas dari perubahan pola makan seseorang. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang di konsumsi. Frekuensi makanan yang berlebihan akan mengakibatkan kegemukan yang merupakan faktor pemicu timbulnya infeksi. Selain itu asupan garam yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi (Suyono, 2001).

Hasil penelitian Tiyas (2002) menunjukkan hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di RSUD kota Yogyakarta. Hasil penelitian ini yang di dapat 50% pasien hipertensi di ketahui bahwa mereka sering makan-makanan yang banyak mengandung garam dan lemak. Berdasarkan data yang di peroleh dari RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan selama 3 bulan terakhir tahun 2011 pada bulan Maret-Mei pasien hipertensi yang menjalani rawat inap rata-rata 20 orang dan sering mengalami gejala tekanan darah tinggi seperti pusing akibat pola makan yang tidak teratur.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 10 januari 2019 di Puskesmas Air Putih Samarinda, diperoleh data sebagai berikut: Kunjungan pasien Hipertensi di bulan Oktober 2018 sebanyak 317 kali, di bulan November 2018 sebanyak 146 kali, di bulan Desember 2018 sebanyak 154 kali. Selain itu dari wawancara singkat yang dilakukan pada 10 pasien Hipertensi, pasien mengatakan bahwa Hipertensi memberi pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik, fungsi sosial, kesehatan mental, dan fungsi psikologis. Hasil penelitian yang didapati pasien menderita Hipertensi di ketahui mereka sering makan-makanan yang banyak mengandung garam, lemak dan makanan cepat saji.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk memperoleh gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda.

### 2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik responden dari umur, jenis kelamin, penduduk dan pekerjaan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda.

b. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda.

c. Menganalisis hasil gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Bagi keperawatan medikal bedah penelitian ini dapat memberikan data dasar tentang gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi yang dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi penelitian selanjutnya.

Sebagai bahan masukan atau acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tentang pola makan lansia yang menderita hipertensi

#### b. Bagi masyarakat.

Sebagai bahan masukan bagi masyarakat agar lebih mengetahui tentang hdiup pada penderita hipertensi

#### c. Manfaat bagi Puskesmas Air Putih Samarinda.

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya tentang pola makan lansia yang menderita Hipertensi sehingga berguna dalam peningkatan pelayanan kesehatan terhadap penderita Hipertensi