

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak ditemukan pada lansia. Usia merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah. Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Bertambahnya usia menyebabkan kecenderungan bertambah tingginya tekanan darah, karena terjadinya penebalan dinding pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi sempit dan kaku. Semakin meningkat usia seseorang maka tekanan darahnya akan semakin tinggi. Prevalensi hipertensi meningkat seiring pertambahan usia.⁽¹⁾

Usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) merupakan usia awal memasuki masa pra lansia dengan rentang usia 45-59 tahun. Pada masa ini kondisi tubuh mulai mengalami penurunan sehingga mudah mengalami penyakit salah satunya hipertensi dan pada saat usia lanjut beresiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), diabetes mellitus, rematik dan kanker. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Menurut Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) tahun 2018 sebanyak 26,4 % atau sebanyak 972 juta orang mengalami hipertensi dan berkemungkinan akan terus mengalami peningkatan pada tahun 2025 hingga 29,2%. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 juta berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia.^(1,2)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah berada di Papua (22,2%). Hipertensi terjadi

pada kelompok umur 35- 44 tahun sebesar (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi masih banyak terjadi di Indonesia dan paling banyak terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun yang mana kelompok umur ini termasuk dalam kategori lanjut usia.⁽³⁾

Hipertensi adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menduduki peringkat pertama dari 3 penyakit dengan angka tertinggi yang menjadi perhatian Dinas Kesehatan Sumatera Barat. Data profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 diperoleh hipertensi pada lansia di Sumatera Barat jumlahnya mencapai 73.639 kasus. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat yaitu 25,16% dan mengalami peningkatan sebesar 2,54% berdasarkan Riskesdas 2022 menjadi 27,7%. Persentase paling banyak terjadi pada usia 55-64 tahun sebesar 42,64%.⁽⁴⁾ Prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Tanah Datar termasuk tertinggi kedua di Sumatera Barat (31,57%) setelah Kota Sawah Lunto (33,11%). Puskesmas Rambatan II adalah salah satu puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di kabupaten Tanah Datar. Tercatat di UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2022 dengan jumlah kasus 813 orang dan termasuk urutan ketiga dalam 10 penyakit dengan jumlah kasus terbanyak diwilayah kerja Puskesmas pada periode Januari-Desember tahun 2022. Rata-rata kejadian hipertensi terjadi pada usia 40 tahun hingga 70 tahun.⁽¹⁵⁾

Berbagai faktor dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, keturunan, riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebih, kebiasaan makan tidak sehat atau konsumsi lemak, natrium, kalium yang tinggi, stres, konsumsi kopi dan kurangnya aktivitas fisik.^(5,6) Pola makan seperti mengkonsumsi makanan atau minuman manis, makanan asin, makanan berlemak yang

melebihi batas anjuran makanan dapat menyebabkan penyakit tidak menular dan menyebabkan meningkatnya resiko penyakit metabolik seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes mellitus. Penduduk yang memiliki pola makan dengan gula berlebih berdasarkan data dari profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 sebesar 3549 kasus (7,27%), pola makan dengan garam berlebih 5970 kasus (12,22%) dan pola makan dengan lemak berlebih sebanyak 3853 kasus (7,89%).^(4,7,8)

Berdasarkan data konsumsi masyarakat pada Survei Sosial Ekonomi Nasional Badan Pusat Statistik (Susenas BPS) tahun 2021, sebanyak 47,9 juta penduduk Indonesia mengkonsumsi gula berlebih. Gula yang dikonsumsi berasal dari gula pasir, gula merah dan kandungan gula pada makanan dan minuman, bumbu-bumbu dan olahan susu. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), rata-rata konsumsi gula pasir penduduk Indonesia sebanyak 65,7 kkal/hari pada September 2021. Gula pasir paling banyak dikonsumsi yaitu sebanyak 34,9 gram gula pasir. Berdasarkan Data Bahan Pangan Nasional diperoleh rata-rata konsumsi gula penduduk Sumatera Barat Tahun 2022 adalah sebanyak 9,7 gram/kap/hari.⁽⁴²⁾ Pada penelitian Novia (2020) sebesar 53,2% responden memiliki asupan gula berlebih sehingga, diperoleh resiko hipertensi 2,1 kali lebih banyak dibandingkan dengan asupan gula cukup. Oleh karena itu, mengkonsumsi gula berlebih dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan detak jantung dan menyebabkan resistensi insulin.^(9,13)

Rata-rata asupan natrium makanan penduduk menurut WHO tahun 2019 per kapita yaitu sebesar 10,8 gram/hari, sedangkan konsumsi garam dan natrium rata-rata masyarakat Indonesia adalah sebesar 10,5 gram/hari. Konsumsi garam penduduk rata-rata melebihi anjuran yang direkomendasikan WHO yaitu kurang dari 5 gram garam per hari. Konsumsi garam berlebih menyebabkan prevalensi tekanan darah tinggi

meningkat pada penduduk usia 18 tahun keatas. Dalam waktu lama, faktor risiko ini akan menyebabkan terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM).^(7,10)

Berdasarkan Data Bahan Pangan Nasional diperoleh rata-rata konsumsi minyak dan lemak yaitu 11,1 gram/kap/hari. Hasil penelitian Novia (2020), menunjukkan hampir seluruh responden dengan asupan lemak lebih mengalami kejadian hipertensi dan pada penelitian Dari (2020) diperoleh asupan lemak menyebabkan 7,5 kali beresiko meningkatkan terhadap tekanan darah penderita hipertensi.^(11,12) Berdasarkan penelitian Yunus (2022), Novia dan Dari (2020) dan yang mana diperoleh kesimpulan bahwa asupan garam dan asupan lemak berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Namun, berbeda dengan penelitian Kurniawan, dkk dan Prabaswari (2021) bahwa tidak ada hubungan antara asupan garam dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia.^(10,13)

Aktifitas fisik memiliki pengaruh terhadap kejadian hipertensi. Aktifitas fisik adalah kegiatan yang memerlukan pengeluaran energi yang gerakanya dihasilkan oleh otot rangka. Aktivitas fisik dapat mengurangi resiko kardiovaskular serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Menurut Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 27,5%, sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 sebanyak 33,5% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik masyarakat masih rendah. Berdasarkan data Provinsi tahun 2018 Sumatera Barat berada pada urutan nomor dua sebagai masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik yaitu sebesar 39,4%. Berdasarkan hasil penelitian Novia (2020), menunjukkan hampir seluruh responden yang memiliki aktivitas fisik ringan memiliki tekanan darah tinggi. Penelitian Devi (2020) menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang

menderita hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga yang tidak teratur menyebabkan peningkatan resiko menderita hipertensi. Berdasarkan penelitian Novia (2020) dan Afriza, dkk (2020) diperoleh aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.^(13,14)

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Rambatan II, pada bulan September 2023 diperoleh dari 14 orang lansia yang datang ke puskesmas diperoleh 7 orang diantaranya memiliki tekanan darah tinggi. Hasil dari pengukuran tekanan darah pada lansia diantaranya telah didiagnosa menderita hipertensi. Rata-rata pasien yang datang yaitu berusia 45 hingga 70 tahun dan hasil dari data hasil skiring menunjukkan sering mengonsumsi makanan asin dan berlemak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang mana UPT Puskesmas Rambatan II termasuk daerah yang prevalensi hipertensi yang cukup tinggi dilihat dari banyaknya kasus dan faktor resiko yang menyebabkan hipertensi sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan gula, natrium, lemak dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Pola makan tidak sehat merupakan faktor resiko terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi. Konsumsi makanan yang tinggi natrium dan lemak berpengaruh pada perubahan pada tekanan darah. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menempatkan Tanah datar menempati urutan nomor dua kejadian hipertensi yaitu sebesar 31,57 %, rata-rata banyak terjadi pada kelompok umur 55-74 tahun. Pada usia lanjut kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup diantaranya aktivitas fisik dan asupan makan. Asupan gula, Natrium dan lemak yang tinggi menyebabkan terganggunya keseimbangan cairan, mengecilkan diameter pembuluh

darah dan menyebabkan pembentukan plak sehingga mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

Dari uraian diatas maka yang menjadi permasalahan adalah: “Apakah ada hubungan asupan gula, Natrium, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui hubungan asupan gula, Natrium, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
2. Mengetahui distribusi frekuensi asupan gula pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
3. Mengetahui distribusi frekuensi asupan natrium pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
4. Mengetahui distribusi frekuensi asupan lemak pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
5. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
6. Mengetahui hubungan asupan gula dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
7. Mengetahui hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.

8. Mengetahui hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.
9. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai bahan rujukan dalam usaha penanggulangan kejadian hipertensi pada pra lansia.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi hubungan asupan gula, natrium, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas, sehingga dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat rencana program penanggulangannya.

1.4.3 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan berupa informasi dan studi literatur tentang hubungan asupan gula, natrium, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang hubungan asupan gula, natrium, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling* yaitu pra lansia yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Rambatan II dan berusia 45-59 tahun dengan kriteria yang telah ditentukan.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi asupan gula, natrium, lemak dan aktivitas fisik. Variabel dependennya adalah kejadian hipertensi pada pra lansia.

