

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan struktur demografi global menyebabkan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia), termasuk di Indonesia. Peningkatan usia harapan hidup memang menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan, tetapi sering tidak diikuti dengan kualitas kesehatan yang baik. Pada lansia, penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan dapat memicu berbagai penyakit kronis, salah satunya hipertensi yang dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi serius.

Secara global, prevalensi hipertensi terus meningkat dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,15 miliar orang di dunia akan mengalaminya. Pada lansia, hipertensi terjadi karena perubahan degeneratif pada pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Di Indonesia, Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada usia ≥ 18 tahun, dengan angka yang semakin tinggi pada kelompok usia lanjut, bahkan mencapai 63,8% pada usia ≥ 75 tahun. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif utama pada lansia di Indonesia.

Provinsi Aceh memiliki angka penyakit tidak menular yang cukup tinggi, terutama hipertensi. Data Riskesdas Aceh 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 26,45%, sedangkan Kota Banda Aceh sebesar 23,32%. Di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam, hipertensi menjadi salah satu penyakit utama dengan total sekitar 5.349 kasus, sehingga menempati urutan kedua di Kota Banda Aceh.

Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetika, serta faktor yang dapat diubah seperti pola makan dan gaya hidup. Pola makan yang tinggi natrium, lemak jenuh, dan rendah serat menjadi pemicu utama peningkatan tekanan darah. Di Aceh, kebiasaan konsumsi makanan bersantan, ikan asin, makanan gorengan, serta budaya “ngopi” dengan camilan tinggi lemak dan karbohidrat dapat meningkatkan risiko hipertensi, terutama pada lansia yang cenderung menyukai makanan lebih asin.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan kuat antara pola makan dan kejadian hipertensi. Studi di Puskesmas Ulee Kareng menemukan bahwa lansia dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dengan nilai signifikansi ($p=0,030$). Konsumsi natrium berlebih (lebih dari 5 gram garam per hari) dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah sehingga menaikkan tekanan darah. Selain itu, rendahnya asupan serat juga dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan lipid yang berkontribusi pada hipertensi. Faktor psikososial seperti kecemasan juga berpengaruh terhadap hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam, karena stres dapat memicu peningkatan aktivitas saraf simpatis yang menaikkan tekanan darah. Namun, pola makan tetap menjadi faktor utama yang dapat diintervensi. Rendahnya pengetahuan lansia tentang diet hipertensi serta kurangnya dukungan keluarga sering menyebabkan ketidakpatuhan terhadap pola makan sehat.

Puskesmas Kuta Alam memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi pada lansia, terutama dengan jumlah lansia mencapai 1.747 orang dan tingginya kasus hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan data yang jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah, khususnya pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia sebagai dasar penyusunan program intervensi gizi yang lebih efektif guna menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam. Penelitian ini dilakukan karena tingginya beban kasus hipertensi dan kerentanan biologis pada lansia. Dengan memadukan data statistik dan kondisi gaya hidup masyarakat setempat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai masalah hipertensi pada lansia di wilayah Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh.

1.2 Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam masih tinggi dan menempati urutan kedua terbanyak di Kota Banda Aceh. Pola makan yang tinggi natrium dan lemak serta rendah serat diduga menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Selain itu, terdapat kesenjangan antara pengetahuan diet sehat dan perilaku makan

lansia yang dipengaruhi oleh kebiasaan sosial budaya. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan pertanyaan: bagaimana hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis secara komprehensif hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam sebagai dasar pengembangan strategi intervensi kesehatan masyarakat yang tepat sasaran.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik demografi lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam, mencakup variabel usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan.
2. Mengidentifikasi gambaran pola makan lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam, meliputi frekuensi dan jenis konsumsi makanan tinggi natrium, lemak, serta asupan serat harian.
3. Mengidentifikasi distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik terbaru.
4. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan derajat keparahan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam.
5. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan berlemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam.
6. Menganalisis hubungan antara pola makan secara integratif (kategori baik, cukup, atau kurang) dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Di harapkan bida memberikan informasi dan hasil penelitian bisa dapat digunakan sebagai sumbangan dan tambahan bagi ilmu pengetahuan khususnya tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di puskesmas Kuta Alam dan masyarakat Kawasan Puskesmas Kuta Alam, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan lagi.

2. Manfaat Khusus

- a. Bagi Lansia

Bisa bermanfaat khususnya dalam menjaga pola makan dan kesehatan serta bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

- b. Bagi Institusi UNPRI

Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang mendukung bagi program keperawatan dalam proses perkuliahan terutama yang berkaitan dengan pengetahuan tentang Pola Makan dan Hipertensi pada Lansia.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutn