

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama terjadinya kematian dini di berbagai belahan dunia, yang sering disebut sebagai "The Silent Killer" karena dapat menyebabkan kematian secara mendadak tanpa adanya keluhan atau gejala (Ardiansyah & Widowati, 2024). Menurut World Health Organization (WHO), diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar penderita berasal dari negara berkembang. Sekitar 46% dari mereka tidak menyadari kondisi hipertensinya, dan hanya 42% yang menerima diagnosis serta pengobatan yang sesuai. Hanya sekitar 21% atau 1 dari 5 orang orang dewasa dengan hipertensi yang berhasil mengendalikan kondisi mereka.

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Untuk itu, salah satu tujuan global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2020 (WHO, 2023). Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2024 Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Amerika antara Agustus 2021 hingga Agustus 2023 tercatat sebesar 47,7%. Angka prevalensi ini lebih tinggi pada pria (50,8%) dibandingkan wanita dewasa (44,6%), serta meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 18–39 tahun, prevalensi hipertensi sebesar 23,4%, sementara pada usia 40–59 tahun meningkat menjadi 52,5%, dan pada usia 60 tahun ke atas mencapai 71,6% (CDC, 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dan studi kohort Penyakit Tidak Menular (PMT) tahun 2011–2021, hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kemenkes RI, 2024). Oleh karena itu, pencegahan dan pengelolaan hipertensi menjadi isu kesehatan yang sangat mendesak, baik di dunia maupun di Indonesia. Tindakan untuk mencegah atau memperlambat timbulnya hipertensi tidak boleh diabaikan, mengingat prevalensi hipertensi yang terus meningkat secara stabil di seluruh dunia. Terutama pada lansia, yang memiliki prevalensi tertinggi berdasarkan kelompok umur, menandakan pentingnya perhatian khusus terhadap populasi ini. Oleh karena itu, kesadaran, deteksi dini, dan pengelolaan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi serius dan kematian yang dapat dicegah (Husen et al., 2022).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 Prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas menurun sebanyak 3,3% dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2018 dari 30,8% menjadi 34,1%. Walaupun mengalami penurunan, akan tetapi hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat di Indonesia, dengan persentase (10,2%). Sedangkan berdasarkan data Provinsi Sumatera Utara tercatat jumlah kasus hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas mencapai angka 25.4% dengan total 29.989 kasus hipertensi (Kemenkes, 2023).

Terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, Riwayat penyakit hipertensi), pola makan (kebiasaan konsumsi lemak, natrium(>2.300 mg/hari), dan kalium), serta gaya hidup (kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi kopi, dan juga aktivitas fisik) (Octariani & dkk, 2023). Di antara faktor-faktor tersebut, pola makan memiliki hubungan yang erat dengan hipertensi, terutama konsumsi natrium yang berlebihan. Makanan yang

mengandung garam (natrium) dapat meningkatkan kadar natrium dalam darah. Untuk menormalkan kadar tersebut, cairan intraseluler akan ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Akibatnya, volume darah juga meningkat dan dapat menyebabkan hipertensi (Cahyani et al., 2019). Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup yang kurang baik dan serba instan. Hal ini mengakibatkan manusia akan cenderung untuk bergerak dan suka untuk mengkonsumsi makanan cepat saji yang kita ketahui bahwa memiliki kandungan natrium yang cukup tinggi (Hamzah et al., 2021). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi antara lain dengan melakukan pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengatauran obesitas dan modifikasi gaya hidup. Perubahan gaya hidup juga dapat berkaitan erat dengan pengetahuan masing masing individu untuk mencegah terjadinya hipertensi (Sistikawati et al., 2021).

Berdasarkan data dari Puskesmas Johor, jumlah kasus hipertensi pada lansia tercatat sebanyak 2309 kasus pada tahun 2022, kemudian mengalami sedikit penurunan sebesar 0,13% atau 2306 kasus pada tahun 2023, dan kembali menurun 11% atau 2046 kasus pada tahun 2024. Penurunan kasus hipertensi pada lansia dari tahun 2023 ke 2024 ini memang menunjukkan adanya perbaikan, namun jumlah kasus yang masih tinggi selama tiga tahun terakhir mencerminkan bahwa hipertensi pada lansia tetap menjadi masalah kesehatan yang serius. Penurunan yang terjadi belum cukup signifikan untuk menunjukkan keberhasilan jangka panjang, sehingga penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor penyebab, serta memastikan efektivitas program pencegahan dan penanganan yang ada. Upaya ini penting agar strategi pengendalian hipertensi dapat diperkuat dan angka kejadian dapat ditekan secara berkelanjutan di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, mengenai tingginya prevalensi kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Medan Johor, peneliti tertarik untuk meneliti kejadian hipertensi dan melihat hubungan antara pola makan terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Medan Johor.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Adapun yang menjadi tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor 2024.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor Tahun 2024.
2. Untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor Tahun 2024.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menganalisa masalah – masalah kesehatan khususnya bidang epidemiologi hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor 2024.

1.4.2. Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi yang berguna untuk pihak institusi yang terkait dan dapat menjadi referensi ilmiah pada bidang epidemiologi hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor 2024.

1.4.3. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah dan memperluas wawasan serta keterampilan peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu dan teori yang telah diperoleh selama menempuh Pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia pada bidang Epidemiologi khususnya mengenai hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Medan Johor 2024.