

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tekanan darah dapat didefinisikan yaitu tekanan yang dibutuhkan sehingga darah dapat mengalir pada pembuluh darah dan beredar ke seluruh anggota yang terdapat di tubuh manusia. Tekanan darah terdiri dari 2 macam yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan darah sistolik dapat diartikan tekanan darah pada waktu jantung berkontraksi memompa darah sedangkan tekanan darah diastolik merupakan tekanan darah saat jantung berelaksasi kembali (Engka & Sapulete, 2016). Hipertensi termasuk salah satu contoh penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah. Hipertensi bisa disebut juga *The Silent Killer* karena tanda – tanda penyakit ini secara umum tidak ada keluhan. Akibat dari hal ini, seseorang yang menderita hipertensi tidak sadar bahwa dirinya mengidap hipertensi. Perkiraan prevalensi penyakit hipertensi pada orang dewasa akan mengalami peningkatan yang tajam sekitar 29% di seluruh dunia (Ekaningrum, 2021).

Penyakit yang paling umum dialami pada lansia usia  $\geq 40$  tahun baik pada laki - laki maupun wanita adalah hipertensi (Fitri et al., 2018). Berdasarkan Whelton et al., (2018) secara umum hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg dengan jarak waktu kurang lebih lima menit dan dilakukan dua kali pengukuran dalam keadaan tenang (J et al., 2020). Penyakit hipertensi adalah penyakit yang muncul karena adanya hubungan dari berbagai faktor resiko terhadap berkembangnya hipertensi (Assiddiqy, 2020). Para lansia sering menderita tekanan darah tinggi disebabkan karena terjadi penurunan kekuatan organ-organ tubuh seperti sistem kardiovaskuler yaitu jantung serta pembuluh darah. Arteri menjadi kurang fleksibel dan kaku, memaksa darah masuk ke pembuluh darah yang lebih sempit dari biasanya dan meningkatkan tekanan darah (Adam, 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) dan *International Society of Hypertension (ISH)*, prevalensi hipertensi di dunia telah mencapai 972 juta

orang (26,4%), dan diprediksi angka persentase penyakit hipertensi akan semakin melonjak menjadi 29,2% di tahun 2025 (Asti & Hs, 2020). Menurut hasil pengukuran pada tahun 2018 terhadap penduduk umur lebih dari sama dengan 18 tahun, angka prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi hipertensi sebesar 22,71% atau sekitar 2.360.592 penduduk pada tahun 2018 dengan perbandingan laki – laki dan perempuan yaitu 18,99% (808.009 jiwa) : 18,76% (1.146.412 jiwa) (Dinkes Jatim, 2018). Prevalensi hipertensi di Jember tahun 2018 sebesar 10,33% (Dinkes Jatim, 2018). Puskesmas yang berada di Kabupaten Jember dan termasuk di wilayah pusat kota yaitu Puskesmas Sumbersari. Puskesmas ini diketahui memiliki jumlah penderita hipertensi usia 60 - 69 tahun pada tahun 2022 sebanyak 4.151 jiwa dengan proporsi laki – laki sebanyak 1.997 dan perempuan sebanyak 2.154 (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022).

Penyebab terjadinya penyakit hipertensi antara lain adalah stress, berat badan yang gemuk, kebiasaan merokok, mengonsumsi asupan garam yang berlebih setiap hari, kepekaan terhadap angiotensin, hiperkolesterolemia, jarang berolahraga, genetik, aterosklerosis, penyakit ginjal, gaya hidup yang buruk serta kualitas tidur yang tidak sesuai anjuran. Ada beberapa penelitian menemukan adanya hubungan antara faktor resiko penyebab dengan kejadian hipertensi pada seorang lanjut usia. Faktor resiko antara lain aktifitas fisik yang minim, asupan lemak berlebihan, mengonsumsi asupan natrium tidak sesuai anjuran, kebiasaan merokok, kurang olahraga dan status gizi (J et al., 2020). Status gizi sangat mempengaruhi kejadian hipertensi, dimana pada status gizi gemuk atau kelebihan berat badan dapat menimbulkan terjadinya faktor resiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan seseorang yang memiliki status gizi normal (Herdiani, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Framingham Studi mengatakan bahwa peningkatan tekanan darah sistolik sebanyak 18% diakibatkan dari meningkatnya 15% berat badan. Orang lanjut usia yang mempunyai berat badan normal dibandingkan dengan orang yang obesitas sebesar 20% memiliki resiko delapan kali lebih besar terkena penyakit hipertensi (Herdiani, 2019).

Penyebab dari hipertensi berhubungan dengan jenis makanan apa yang dikonsumsi oleh seseorang setiap harinya. Mayoritas lansia kurang mampu mengatur pola makan yang seimbang, maka dari asupan mikronutrien menjadi tidak optimal dalam perubahan besar pada kepadatan gizi dalam suatu makanan. Salah satu mikronutrient yang memiliki peran penting dalam terjadinya penyakit hipertensi salah satunya yaitu natrium. Konsumsi asupan natrium (Na) dengan jumlah besar dalam kurun waktu tertentu akan menyebabkan hipertensi (Fitri et al., 2018). Mekanismenya adalah asupan natrium tinggi dalam tubuh seseorang dapat menyebabkan volume plasma dan curah jantung mengalami peningkatan pada akhirnya akan menaikkan tekanan darah (Darmawan et al., 2018).

Keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh lansia antara lain sulit tidur (insomnia) yang mengakibatkan terjadi penurunan kualitas tidur. Perubahan pola tidur yaitu sulit tidur saat malam hari dan mudah terbangun saat dini hari. Ada beberapa alasan lanjut usia berisiko mengalami gangguan tidur seperti sudah memasuki usia pensiun, berubahnya pola sosial, kematian orang tersayang, meningkatnya penggunaan obat - obatan dan penyakit yang diderita. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi seperti terganggunya aktivitas sehari-hari, rasa capek dan lemah, daya tahan tubuh menurun, stress, khawatir dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut tentu dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup pada lanjut usia. Menurut hasil penelitian Setiyorini (2014), menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak pada peningkatan tekanan darah, yaitu jika kualitas tidur seseorang semakin buruk maka tekanan darah juga naik (Assiddiqy, 2020). Mekanisme kualitas tidur buruk menyebabkan hipertensi yaitu bahwa kurang tidur dapat mengubah sistem saraf simpatik dan hormon stress kortisol, sehingga mengalami hipertensi (J et al., 2020).

Beberapa faktor yang dapat menimbulkan hipertensi antara lain, status gizi gemuk, kualitas tidur buruk dan asupan natrium tidak sesuai anjuran. Batas konsumsi natrium menurut PMK nomer 28 tahun 2019 untuk laki – laki sebanyak 1.300 mg dan perempuan 1.400 mg/hari atau sekitar ½ sendok teh garam. Kualitas tidur meliputi lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan hingga tertidur dengan

nyenyak, frekuensi terbangun, kepulasan tidur. Menurut Kementerian Kesehatan RI, lansia tidak membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk tidur dibandingkan usia lainnya. Lansia membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 6-7 jam per hari. Selain itu, perlu bagi lansia menjaga berat badan badan normal untuk mencegah hipertensi. Menurut WHO, status gizi normal dengan menggunakan IMT berkisar antara 18,5 – 22,9 kg/m<sup>2</sup>. Berdasarkan data yang sudah didapat terkait dengan tingginya angka hipertensi di Puskesmas Sumpalsari yaitu sejumlah 4.151 lansia, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan status gizi, kualitas tidur dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi gambaran penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari
2. Mengidentifikasi status gizi lansia di Puskesmas Sumpalsari
3. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia di Puskesmas Sumpalsari
4. Mengidentifikasi asupan natrium lansia di Puskesmas Sumpalsari
5. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari
6. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari
7. Menganalisis hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sumpalsari

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Bagi perguruan tinggi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah perbendaharaan bahan pembelajaran mahasiswa terutama mahasiswa Politeknik Negeri Jember, dan dapat dijadikan referensi penelitian bagi peneliti yang akan melakukan penelitian terkait hipertensi pada lansia.

### **1.4.2 Bagi masyarakat**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi sehingga masyarakat dapat mencegah kenaikan tekanan darah yang tidak terkontrol dengan menghindari faktor yang menyebabkan hal tersebut.

### **1.4.3 Bagi peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah berdasarkan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan.

### **1.4.4 Bagi Puskesmas / Pemerintah**

Manfaat bagi Puskesmas / Pemerintah yaitu dapat memberikan informasi tambahan dan untuk mengambil kebijakan di masa yang akan datang khususnya tentang hubungan status gizi, kualitas tidur dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia, sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit akibat hipertensi.