

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (*World Health Organization*), pra lansia didefinisikan sebagai rentang usia antara 45 hingga 59 tahun. Pada tahap ini, banyak orang mulai mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai dampak dari proses penuaan yang dapat menjadi faktor seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darah (Sugianti, 2021). Tekanan darah yaitu kondisi dimana tekanan dan aliran darah berperan dalam menjaga proses pertukaran zat di dalam jaringan tubuh (Junaedi Yunding, 2021). Menurut Kemenkes RI, hipertensi yaitu salah satu jenis Penyakit Tidak Menular (PTM) yang prevalensinya cukup tinggi di kalangan masyarakat Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi saat tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, berdasarkan dua kali pengukuran yang dilakukan dalam keadaan tubuh yang rileks (WHO, 2023).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%. Angka tersebut meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu 25,8%. Prevalensi di Jawa Timur pada tahun 2018 sebesar 36,32%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Probolinggo, hipertensi berada pada urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak di Kota Probolinggo. Faktor-faktor terjadinya hipertensi diantaranya riwayat keluarga, jenis kelamin, merokok, usia, ras, asupan natrium yang berlebihan, obesitas, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur buruk (Rumahorbo et al., 2020). Hipertensi mampu memunculkan penyakit komplikasi seperti risiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Oktaviani et al., 2022).

Kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu salah satu faktor risiko yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Pola makan meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan yang bertujuan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Djerol, 2022). Pola makan yang baik tidak menjamin terhindar dari penyakit, namun dapat meminimalisir risiko seseorang terkena penyakit (Angria & Sugiarti, 2023). Konsumsi makanan yang tinggi lemak dan natrium berpengaruh terhadap kejadian hipertensi (Aprillia, 2020).

Selain pola makan, faktor hipertensi selanjutnya yaitu kualitas tidur. Kualitas tidur yaitu suatu kenyamanan terhadap tidur yang dialami seseorang. Menurut Tailor (2019) faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah tingkat usia, kebudayaan diet, merokok, gaya hidup,

lingkungan, dan stress psikologis. Buruknya kualitas tidur akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Sebagian besar lanjut usia memiliki risiko tinggi merasakan gangguan tidur, yang dipengaruhi oleh faktor penuaan serta diperparah oleh kondisi lain seperti adanya penyakit tertentu (Nainar, 2020).

Puskesmas Kanigaran merupakan puskesmas yang ada di wilayah kanigaran yang berada di jalan HOS. Cokroaminoto no. 29. Wilayah puskesmas kanigaran meliputi 6 kelurahan yaitu kelurahan kanigaran, kelurahan kebonsari wetan, kelurahan kulon, kelurahan sukoharjo, kelurahan tisonenagan, dan kelurahan curah grinting. Puskesmas kanigaran menjadi puskesmas dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada pra lansia di Kota Probolinggo sebesar 74,1% (Dinkes, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Probolinggo didapatkan bahwa puskesmas dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Puskesmas Kanigaran. Pada tahun 2023 terdapat 4.989 pasien usia pra-lansia yang menderita hipertensi. Presentase hipertensi menunjukkan 74,1% yang berarti bahwa angka hipertensi di Puskesmas Kanigaran belum mencapai target RPJMN. Standar rujukan pada penyakit hipertensi menurut RPJMN pada tahun 2019 sebesar 23,4%. Menurut hasil pengisian kuisioner pada tanggal 16 Juni 2024 hasil wawancara menunjukkan bahwa pola makan responden cenderung sering mengkonsumsi makanan yang asin, gurih, dan makanan yang mengandung lemak tinggi. Kualitas tidur responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu dengan presentase 60%.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, tingginya penderita tekanan darah tinggi serta minim kesadaran sampel menangani permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur Usia Pra Lansia di Puskesmas Kanigaran Kota Probolinggo”. Harapannya dengan hasil penelitian ini dapat berdampak baik untuk memaksimalkan kualitas pelayanan kesehatan dan menambah wawasan pengetahuan pada masyarakat terutama masyarakat wilayah Puskesmas Kanigaran Kota Probolinggo mengenai penyakit hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan tinjauan literatur yang melatarbelakangi penelitian ini, menimbulkan pertanyaan Apakah terdapat hubungan antara pola makan dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada usia pra lansia di Puskemas Kanigaran Kota Probolinggo

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memahami hubungan antara pola makan dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran Kota Probolinggo

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran
- d. Menganalisis hubungan pola makan terhadap tekanan darah pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran
- e. Menganalisis hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Menyampaikan pengetahuan dan pemahaman mengenai keterkaitan antara pola makan dan kualitas tidur dengan tekanan darah, guna membantu mencapai tekanan darah yang normal.

1.4.2 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan antara pola makan dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada usia pra lansia

1.4.3 Bagi Institusi

Menyediakan tambahan wawasan mengenai keterkaitan antara pola makan dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti berikutnya yang meneliti hubungan antara pola makan dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia pra lansia di Puskesmas Kanigaran.