

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia yaitu seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Lanjut usia mengalami berbagai perubahan secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan, hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial (Azizah dalam Eka D.2021).

Menurut WHO (2019) Secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4%. pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3%. Menurut Kemenkes 2019 seperti yang terjadi di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk tahun 2019, jumlah lansia Indonesia meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (Putri D. 2021).

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana volume darah sistolik meningkat melebihi normal yaitu 140 mmHg dan tekanan darah diastolic 90 mmHg, 95% kasus hipertensi yang terdokumentasi merupakan kasus primer diseluruh dunia. Kecenderung terjadinya karena hipertensi merupakan penyakit degeneratif dengan semakin bertambah usia terjadinya aterosklerosis, dimana menurunnya efektivitas pembuluh darah perifer dalam oksigenasi, menurunnya kemampuan kontraktilitas jantung, dengan menurunnya elastisitas pembuluh darah dan semakin besar tingkat terserangnya hipertensi (Arif et al dalam Carles, 2023).

Seiring terjadinya hipertensi dengan bertambahnya usia mengakibatkan tekanan darah semakin meningkat, dan menyebabkan dinding arteri menjadi penebalan dan akan membuat pembuluh darah menyempit secara berangsur-angsur dan menjadi kaku sehingga menyebabkan lansia yang menderita hipertensi cenderung akan tinggi (Burhan, 2020).

Hipertensi dapat disebabkan oleh dua penyebab, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer merupakan paling umum disebabkan karena gaya hidup yang buruk atau riwayat keluarga. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan akibat dari kondisi medis, seperti penyakit parenkim ginjal, sleep apnea. Gejala hipertensi berupa sakit kepala, jantung berdebar sulit bernafas, mudah lelah, gampang marah, telinga berdengung. Apa bila hipertensi tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat mengakibatkan bermacam komplikasi seperti jika mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, selain itu bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif, hingga menyebabkan kematian (Tika T, 2021).

Gaya hidup seseorang sangat berpengaruh dengan terjadinya penyakit hipertensi, yang pertama makanan yang dikonsumsi. Hal itu dapat dijadikan pilihan yang tepat untuk mengendalikan penyakit hipertensi. Sehingga hal itu harus dilakukan perhitungan dengan selalu mengontrol gaya hidup (Badjo et al, 2020).

Dengan perubahan gaya hidup masalah hipertensi bisa diatasi. Tekanan darah akan menjadi normal jika selalu menerapkan gaya hidup yang sehat dapat juga menurunkan risiko serangan jantung. Pada penderita hipertensi kebiasaan gaya hidup sehat adalah hindari makanan olahan atau makanan yang diawetkan, sering berolahraga, kurangi makanan berlemak, berhenti merokok, mengendalikan stress, hindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein, membatasi asupan garam yang berlebihan (Sari, 2017).

Menurut WHO tahun (2018), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4 % atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, diperkirakan angka ini mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi 29,2%. Terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat komplikasi hipertensi. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian ketiga sesudah stroke dan tuberkulosis (Casmuti 2022). Menurut riskesdas 2018 prevalensi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes 2019).

Berdasarkan data profil dinas kesehatan Sumatra Utara jumlah penderita hipertensi di Provinsi Sumatra Utara tahun 2020 diketahui sebanyak 2.824.328

orang dan 1.118.405 orang diantaranya (39,60%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan, terdiri dari 524.505 orang laki-laki (46,90%) dan 593.900 orang perempuan (53,10%). Prevalensi darah tinggi diketahui semakin meningkat seiring bertambahnya umur.

Berdasarkan hasil penelitian tentang fakta gaya hidup lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tungoi, hasil penelitian dengan 45 responden menunjukkan bahwa gaya hidup lansia hipertensi termasuk tidak sehat (64,25%), diantaranya responden mengonsumsi natrium (82,2%), tidak beraktifitas fisik (62,2%), mengonsumsi lemak jenuh (55,6%) dan memiliki kebiasaan merokok (57,8%) (Darmin 2023).

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran gaya hidup yang menderita hipertensi di RSUD Dr. Pirngadi Medan di peroleh hasil penelitian terdapat 34 responden diantaranya, 76,6 % mayoritas responden yang tidak berolahraga, yang mengonsumsi makanan asin 67,6%, mayoritas yang mengonsumsi makanan berlemak 82,4%, mayoritas responden yang merokok 52,9 % dan mayoritas responden yang tidak konsumsi alkohol 82,4% (Rizky 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di masa pandemi covid-19 di peroleh hasil Terdapat 60 orang responden memiliki aktivitas fisik rendah (72,3%), sebanyak 76 orang responden memiliki kebiasaan makan dan minum yang buruk (91,6%), 71 orang responden tidak merokok (85,5%), dan sebanyak 73 orang responden memiliki tingkat stres pada kategori normal (88%) (Susilawati 2022).

Menurut survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 September 2023 terhadap 5 lansia penderita hipertensi yang datang berobat di Puskesmas Padang Bulan Medan, diketahui sebanyak 3 lansia mengatakan bahwa lansia penderita hipertensi masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging sapi, jeroan, makan makan asin yang berlebihan seperti ikan asin , memiliki kebiasaan merokok, kurangnya aktifitas fisik, sedangkan 2 lansia lagi mengatakan jarang mengonsumsi lemak tinggi dan tidak mengonsumsi rokok dan alkohol serta sering mengikuti kegiatan senam diposyandu lansia. Berdasarkan data rekam medik Puskesmas Padang Bulan Medan terdapat lansia penderita hipertensi pada bulan Januari-Desember 2022 sebanyak 968 yang menderita hipertensi.

Banyak penderita hipertensi tidak membudaya gaya hidup sehat, seperti masih mengkonsumsi kebiasaan makanan yang menyebabkan hipertensi, kurang beraktivitas fisik atau olahraga. Semakin baik gaya hidup lansia yang menderita hipertensi maka semakin rendah angka penyakit hipertensi pada lansia. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang Gambaran gaya hidup lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan 2024.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas angka hipertensi setiap tahunnya semakin meningkat salah satu faktor penyebab hipertensi banyak disebabkan dengan faktor usia dan gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan makan makanan berlemak dan asin berlebihan, kurang berolahraga, kebiasaan merokok, konsumsi minuman yang salah (alkohol, kopi). Sehingga jika permasalahan dan kondisi tersebut dibiarkan akan menjadi dampak buruk bagi penderita hipertensi dan akan menyebabkan komplikasi bahkan kematian. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian dengan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Gambaran gaya hidup lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gaya hidup lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024
- b. Untuk mengetahui kebiasaan asupan makanan, minuman, merokok pada lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024
- c. Untuk mengetahui gaya hidup berdasarkan posyandu lansia dan olahraga pada lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024

- e. Menganalisis gaya hidup lansia yang menderita hipertensi di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

Bagi pasien supaya mengetahui cara mengontrol gaya hidup lansia yang menderita hipertensi.

2. Bagi UPT Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan pelayanan di UPT Puskesmas Padang Bulan Medan.

3. Bagi Insitusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan juga sebagai bahan referensi bagi mahasiswa.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini berguna bagi peneliti untuk menambah wawasan pengetahuan tentang gambaran gaya hidup lansia yang menderita hipertensi serta mendapatkan pengalaman pertama dalam melakukan penelitian.