

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Pengertian

Lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun atau lebih. Mereka yang telah mencapai akhir hayatnya dianggap lansia. Kelompok ini tergolong lanjut usia dan akan mengalami proses yang disebut penuaan. Seiring bertambahnya usia, semua orang akan melalui tahap perkembangan umum yang dikenal sebagai usia lanjut. Tidak ada yang bisa menghindari fakta ini. (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Usia tua seringkali melibatkan berbagai perubahan. Perubahan-perubahan ini mencakup kematian pasangan, gangguan fungsi dan penyakit kronis, sikap dan persepsi negatif tentang penuaan, pensiun, kematian anggota keluarga dan teman, serta relokasi dari rumah keluarga. Semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan, akan terkena dampak perubahan ini. Orang lanjut usia mengalami perubahan psikologis dalam pembelajaran, pemikiran, kreativitas, ingatan, dan selera humor mereka. Perubahan gerak yang terjadi pada kecepatan, kekuatan, kemampuan mempelajari keterampilan baru, dan kekakuan meliputi aspek biologis, mental, dan emosional yang terjadi pada lansia. diantara perselisihan yang dihadapi oleh populasi lanjut usia yaitu rendahnya rasa hormat terhadap lansia oleh sebagian orang sehingga berdampak pada menurunnya nilai-nilai normatif terhadap lansia. Hal ini terjadi karena sebagian masyarakat menganggap lansia hanyalah beban tambahan bagi keluarga (Agustini, 2019).

Berbagai permasalahan dihadapi oleh para lansia, mulai dari masalah keuangan. Produktivitas tenaga kerja yang menurun, pensiun, atau berakhirnya pekerjaan utama merupakan ciri-ciri usia lanjut. Di sisi lain, para lansia memiliki sejumlah kebutuhan yang terus bertambah, termasuk kebutuhan akan hiburan dan interaksi sosial, pemeriksaan kesehatan rutin, dan pola makan yang sehat. Kedua, ada permasalahan sosial, karena lansia seringkali kurang memiliki

hubungan sosial dengan keluarga atau komunitas. Ketiga, lansia rentan mengalami gangguan kesehatan dan penyakit akibat menurunnya fungsi fisik. Terakhir, masalah psikososial yang dihadapi oleh lansia sering kali muncul dari stres psikososial yang paling ekstrem, seperti trauma psikologis, kematian pasangan, atau kematian kerabat dekat.

2. Karakteristik lansia

Kriteria Lansia pendapat (Kemenkes.RI, 2017) yaitu :

- a. Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, maka ia dianggap lanjut usia.
- b. Status sebagai pasangan hidup Berdasarkan SUPAS 2015, sebagian besar penduduk lanjut usia berstatus menikah (60%) dan bercerai (37%). Berdasarkan data tersebut, dari 13 lansia laki-laki yang terdaftar, sebanyak 82,84% berstatus menikah, sedangkan lansia perempuan sebanyak 56,04% berstatus bercerai atau meninggal dunia. Hal ini karena wanita yang lebih tua lebih mungkin bercerai daripada pria karena wanita hidup lebih lama. atau meninggal dunia, sedangkan lansia laki-laki yang bercerai biasanya menikah lagi.
- c. Kebutuhan dan masalah yang berbeda antara orang sehat dan sakit, serta antara situasi adaptif dan maladaptive, kebutuhan Bio psikologis, dan kebutuhan spiritual.
- d. Berbagai situasi kehidupan (Kemenkes RI, 2018).

3. Klasifikasi lansia

Pendapat Depkes RI (2019) Golongan lansia terbagi menjadi :

- a. Seseorang yang berusia 45 hingga 59 tahun dianggap pra-lansia.
- b. Seseorang dianggap lanjut usia jika ia berusia 60 tahun atau lebih.
- c. Seseorang dengan masalah kesehatan yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap berisiko tinggi.

- d. Lanjut Usia Potensial adalah mereka yang masih mampu bekerja dan melakukan tugas yang menghasilkan barang dan jasa. (PMK Kes, 2019).

B. Hipertensi

1. Pengertian

Tekanan darah meningkat akibat suatu kondisi yang disebut hipertensi atau lebih sering dari biasanya disebut hipertensi. Tekanan pada Hipertensi yaitu tekanan darah tinggi Tekanan darah lebih dari 140 mmHg pada tekanan sistolik. Tekanan darah lebih dari 90 mmHg pada tekanan diastolik. Tekanan darah diukur. Istirahatlah yang cukup. Status kesehatan hipertensi jangka panjang (lanjutan) bisa menimbulkan berbagai bentuk cedera pada ginjal (gagal ginjal), otak (stroke), dan jantung (penyakit arteri koroner) jika tidak segera ditangani menerima pengobatan yang memadai (Akbar et al., 2020).

Ada sejumlah kategori dan rekomendasi untuk mengelola hipertensi, termasuk WHO dan ISH (international society of hypertension) dari ESH (european society of hypertension) bersama european society of cardiology, British hypertension.

Tabel 1. Tekanan Darah

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Systolic (mmHg)	Tekanan Diastolic (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehypertension	120-139	Atau 80-89
Hipertensi stadium I	140-159	Atau 90-99
Hipertensi Stadium II	>160	Atau >100

Sumber : Buku ilmu gizi

2. Dampak yang memengaruhi kejadian Hipertensi

1. Usia
2. Jenis Kelamin
3. Riwayat keluarga
4. Kebiasaan merokok
5. Kebiasaan minum kopi
6. Mengonsumsi alkohol (Siwi & Susanto, 2020).

3. Jenis-jenis Hipertensi

Penyebab dari hipertensi dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu :

a. Hipertensi Primer (Esensial)

Salah satu bentuk hipertensi yang biasanya berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun adalah hipertensi primer, yang umumnya disebut hipertensi esensial dan etiologi pastinya tidak diketahui. Diyakini bahwa faktor keturunan dan gaya hidup berperan penting.

b. Hipertensi Sekunder

Lima hingga sepuluh persen penderita hipertensi memiliki etiologi yang diketahui. Hipertensi, yang biasanya bermanifestasi secara tiba-tiba, meningkatkan tekanan darah melebihi hipertensi primer. (Oktober, 2022).

4. Dampak Hipertensi

Efek hipertensi, baik yang terwujud sebagai Kesehatan seseorang sangat terancam oleh tekanan darah sistolik yang tinggi atau tekanan darah diastolik yang rendah. Hipertensi merupakan tanda gangguan sirkulasi dan fleksibilitas arteri, terutama pada orang dewasa yang lebih tua. Di antara penyebab utama risiko penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal pada orang lanjut usia adalah tekanan darah sistolik yang tinggi. (buku ilmu gizi hal 310).

C. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan diperoleh melalui informasi, yaitu realitas (fakta) itu sendiri. Pendengaran, penglihatan, dan Salah satu organ yang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap produksi pengetahuan adalah informasi. Semakin banyak informasi yang diterima seseorang, semakin besar pula pemahamannya, dan sebaliknya. Pemahaman seseorang akan meningkat seiring dengan meningkatnya asupan informasinya. Informasi dapat diakses melalui tenaga kesehatan, pendidikan kesehatan, dan media massa maupun elektronik. (Morika et al., 2020).

Pendapat (Natoatmodjo, 2010) ada 6 tingkatan pengetahuan yaitu :

1. Tahu

Tingkat pengetahuan terendah dikenal sebagai mengetahui, yang digambarkan sebagai mengingat materi yang telah dipelajari. Mengingat kembali rincian tertentu dari semua materi yang telah dipelajari sebelumnya merupakan aspek lain dari tingkat pengetahuan ini.

2. Memahami

Pemahaman adalah kapasitas untuk memahami dan memberikan penjelasan yang tepat tentang objek yang diketahui.

3. Aplikasi

Penerapan merupakan kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari pada situasi dunia nyata.

4. Analisis

Kemampuan untuk memecah sesuatu menjadi elemen-elemen penyusunnya sambil mempertahankan kerangka organisasi dan hubungan-hubungannya dikenal sebagai analisis.

5. Sintesis

Kapasitas untuk mencampur atau menyatukan potongan-potongan untuk menciptakan keseluruhan baru disebut sebagai sintesis.

6. Evaluasi

Penilaian ini berkaitan dengan kapasitas untuk mengevaluasi seseorang atau suatu barang. (Syamsi & Asmi, 2019).

2. Cara pengukuran pengetahuan

Pendapat Arikunto (2010), Dua metode pengukuran pengetahuan adalah kuesioner dan wawancara yang menanyakan tentang pengetahuan subjek atau sampel dan disesuaikan dengan tingkat dan pokok bahasan subjek. Arikunto (2013) menyatakan bahwa persentase tanggapan kuesioner ditentukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$Presentase = \frac{\text{jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Pendapat Arikunto (2010) dalam Dewi (2013), Ada tiga kategori untuk mengukur tingkat pengetahuan, yaitu seperti:

- a. Pemahaman sampel dianggap baik jika mereka mampu menjawab 76–100% pertanyaan dengan tepat.
- b. Sampel memiliki pengetahuan yang memadai jika mereka mampu Pilih antara 57% dan 75% jawaban yang benar.
- c. Sampel kurang ahli jika Kurang dari 56% dari jawaban yang layak dari pertanyaan dijawab dengan salah oleh mereka. Tingkat 1 (mengetahui), 2 (memahami), dan 3 dari teori taksonomi Bloom digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan (aplikasi).

D. Gizi Seimbang

1. Pengertian

Menurut prinsip keanekaragaman pangan, olahraga, hidup sehat, dan Menjaga berat badan normal memerlukan pemantauan berat

badan secara rutin dan mencegah penyakit diabetes, suatu kondisi gizi, gizi seimbang merupakan campuran makanan sehari-hari dengan jenis dan jumlah nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh. (buku ilmu gizi).

Menurut prinsip keanekaragaman pangan, olahraga, hidup sehat, dan Menjaga berat badan normal memerlukan pemantauan berat badan secara rutin dan mencegah penyakit diabetes, suatu kondisi gizi, gizi seimbang merupakan campuran makanan sehari-hari dengan jenis dan jumlah nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh.

Hal ini terjadi seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia enam puluh tahun. Tubuh mengalami sejumlah perubahan, termasuk penurunan fungsi berbagai jaringan dan organ tubuh. Di antara perubahan tersebut adalah: Indra penciuman merupakan salah satu organ sensorik. dapat menurunkan nafsu makan, mengganggu sistem organ pencernaan, dan meningkatkan sensitivitas pada saluran pencernaan. Konstipasi akibat mengonsumsi makanan tertentu; masalah gigi yang mengganggu kemampuan mengunyah; kelemahan jantung yang disebabkan oleh fungsi otot; wanita menopause yang mengalami berbagai penyakit sebagai akibatnya; dan banyak lagi. Hal ini meningkatkan kerentanan orang lanjut usia. memerangi kekurangan gizi dan banyak penyakit, termasuk osteoporosis, osteoarthritis, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesitas, dan kekurangan berat badan. Dengan demikian diperlukan material Pola konsumsi nutrisi dan makanan berbeda-beda pada lansia Berbeda dengan kelompok dewasa, misalnya konsumsinya dibatasi Tinggi gula, garam, minyak dan kandungan purin, Sebaliknya, tingkatkan asupan buah dan sayur dalam jumlah yang cukup. (PMK NO 41PEDOMAN GIZI SEIMBANG. 2014).

Penelitian menunjukkan tingkat metabolisme basal menurun sekitar 15% hingga 20% pada orang lanjut usia akibat menurunnya massa otot dan olahraga. 9,4 kalori setiap gram lemak menyediakan kalori (energi), 4 kalori dari karbohidrat, dan 4 kalori dari protein. Lansia

harus mengonsumsi 20–25% protein, 20% lemak, dan sisanya energi berbasis karbohidrat. Bagi pria lanjut usia, kebutuhan kalori adalah 1960 dan untuk wanita lanjut usia adalah 1700 kalori. Jika Anda mengonsumsi terlalu banyak kalori, Obesitas terjadi karena sebagian energi disimpan dalam bentuk lemak. Sebaliknya, jika tidak mencukupi, simpanan energi tubuh akan habis, yang menyebabkan penurunan berat badan. (Pakpahan & Pujiati, 2019).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Pesan gizi seimbang untuk lansia

1. Biasakan mengonsumsi makanan kaya kalsium seperti susu dan ikan. Kepadatan tulang mulai menurun seiring bertambahnya usia, meningkatkan risiko osteoporosis. Selain itu, gigi menjadi rapuh dan tidak sempurna. Disarankan untuk menghindari keadaan yang lebih berbahaya, terutama makanan seperti susu dan ikan yang tinggi kalsium dan vitamin D. Selain itu, disarankan untuk berjemur di pagi hari.
2. Minum air putih sesuai kebutuhan. Sistem hidrasi orang lanjut usia semakin memburuk, sehingga tidak mudah mengalami kelebihan atau kekurangan cairan. Dehidrasi menyebabkan demensia dan mudah lupa pada orang lanjut usia. Dehidrasi juga meningkatkan kadar natrium dalam darah, yang meningkatkan risiko hipertensi. Di sisi lain, cairan yang terlalu banyak akan menumpuk, sehingga membebani ginjal dan jantung. Akibatnya, kelompok usia tersebut menjadi lanjut usia.

3. Perlu minum air putih yang cukup (1500–1600 ml per hari, atau 6 gelas).
4. Teruslah berolahraga Sel otot muda sangat fleksibel saat berada dalam kondisi terbaiknya, dan seiring bertambahnya usia, fleksibilitasnya mulai berkurang. Seiring bertambahnya usia, orang sering mengalami penurunan kontraksi dan pelemahan otot serta kekakuan. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, berkebun, dan olahraga sedang. Misalnya, manfaat fungsional apa yang dimiliki yoga dan olahraga bagi lansia, Relaksasi dan fleksibilitas otot. Olahraga saat usia bertambah meningkatkan kesehatan dan kebugaran jantung Tubuh (PMK NO 41PEDOMAN GIZI SEIMBANG. 2014).

E. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Tekanan Darah

Penderita hipertensi akan memperoleh manfaat dari pengetahuan untuk menghindari komplikasi atau mengatasi kekambuhan. Penginderaan manusia, atau kemampuan untuk mengetahui sesuatu melalui panca indera, merupakan sumber pengetahuan. (Oktaria et al., 2023).

Orang lanjut usia lebih mungkin mengalami hipertensi karena Arteri darah menyempit akibat penumpukan kolagen di lapisan otot, yang juga meningkatkan tekanan darah pada orang dewasa yang lebih tua. mereka secara bertahap menyempit dan menegang. Umumnya, tekanan darah diastolik dan sistolik akan meningkat seiring bertambahnya usia. Salah satu kondisi degeneratif yang sering menyerang orang lanjut usia adalah hipertensi. (Agustini, 2019).

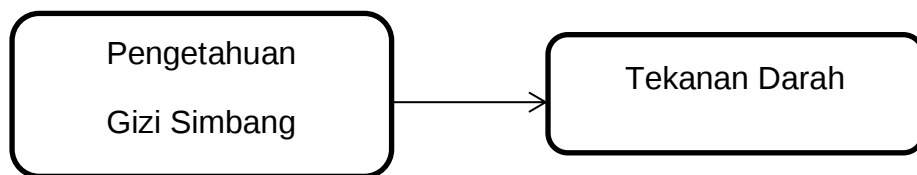
F. Hubungan Gizi Seimbang dengan Kejadian Tekanan Darah

menunda kerusakan proses fisiologis dan mencegah penyakit degeneratif seperti aterosklerosis, penyakit ginjal, dan penyakit jantung koroner dapat dicapai dengan menyediakan asupan makanan yang seimbang bagi lansia (Bahri, Putra, & Suryanto, 2017). Untuk

menjaga kesehatannya, orang lanjut usia disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat, mencegah penyakit, dan mempercepat proses penyembuhan saat sakit. (Nugroho et al., 2022).

Variabel predisposisi, pendukung, dan Setiap faktor pendorong mempengaruhi praktik gizi seimbang. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) disebut sebagai perilaku gizi seimbang. Menerapkan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang untuk memahami praktik gaya hidup sehat adalah langkah awal dalam implementasi perilaku yang sesuai dengan PGS (Fadillah, 2019).

G. Kerangka konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

H. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur Skala
1	Pengetahuan Gizi Seimbang	Skor hasil dari pengetahuan ini tentang gizi seimbang yang diperoleh dari 15 pertanyaan Setiap pertanyaan kemudian dikategorikan sebagai berikut, dengan skor 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah: a. Baik 76-100% b. Cukup 56-75% c. Kurang <55% Sumber (arikanto 2019).	Ordinal
2	Tekanan Darah	hasil penggunaan sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah systolic dan diastolic. 1. Normal 130/85 mmHg 2. Rendah 120/80 3. Hipertensi >140/90 mmHg. Sumber (Suhartini, 2017).	Ordinal

I. Hipotesis

Ha : Di Puskesmas Dalu Sepuluh Tanjung Morawa terdapat hubungan antara prevalensi tekanan darah pada lansia dengan pemahaman mereka tentang gizi seimbang.

Ho : Di Puskesmas Dalu Sepuluh Tanjung Morawa tidak terdapat hubungan antara prevalensi tekanan darah pada lansia dengan pemahamannya tentang gizi seimbang.