

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini, populasi lansia (usia di atas 60 tahun) di banyak negara, termasuk Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan. Lansia adalah kelompok populasi yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terkait dengan proses penuaan. Menurut World Health Organization (WHO), lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia di atas 60 tahun. Manusia usia lanjut termasuk kelompok manusia yang telah memasuki fase akhir dari tahapan kehidupannya. Kelompok yang dapat dikategorikan kedalam lansia ini akan mengalami suatu proses yang biasanya disebut “Aging Process” atau proses penuaan (Puspita Sari and Budiman 2021).

Pada umumnya manusia yang sudah memasuki usia lanjut cenderung mengalami beberapa gangguan kesehatan. Berdasarkan Riset kesehatan dasar atau Riskesdas (2018) penyakit yang terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke, dan penyakit menular antara lain seperti ISPA, diare, dan pneumonia. Selain penyakit tidak menular dan menular, lansia berisiko untuk masalah gizi terutama gizi lebih, gangguan mental emosional, depresi, serta demensia. Hal ini di dukung dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh Survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI) pada tahun 2022, yang megatakan sebanyak 24,6% penduduk lanjut usia di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis, seperti 37,8% memiliki penyakit hipertensi, kemudian 22,9% memiliki penyakit diabetes, 11,9% penyakit rematik, dan 11,4% penyakit jantung, asma 10,4%, asam lambung 8%, asam urat 5,5%, penyakit paru kronis 3%, kolesterol 3%, dan penyakit ginjal 2%. Dari data tersebut diketahui bahwa lansia kebanyakan memiliki penyakit hipertensi (Dihni 2022).

Menurut WHO, (2023) Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik

≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja dan kapan saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya. Pada tahun 2021, jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang (Wulandari et al 2023).

Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Priambodo 2020). Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, tercatat prevalensi hipertensi di Indonesiasebesar 658.201 juta jiwa. Prevalensi hipertensi tertinggi tercatat di DKI Jakarta sebesar 121.153 juta jiwa daln prevalensi terendah berada di Papua Barat sebesar 2.163 jiwa. Pada tahun 2018, Kemenkes RI mencatat prevalensi hipertensi di Sumatera Utara berada di posisi 4 dibandingkan provinsi lain di Indonesia. Pada tahun 2022, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga mencatat prevalensi hipertensi di Kota Medan mencapai posisi tertinggi sebesar 7.174 jiwa (Tumanggor, dkk 2022).

Faktor penyebab hipertensi sendiri yaitu genetik, ras, stres, usia, jenis kelamin, alkohol, merokok dan gaya hidup termasuk pola makan. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi, seperti makanan olahan tinggi natrium, minuman kaleng, garam atau bumbu masakan, kopi, alkohol dan lain- lain. (Age et al. 2023).

Seiring bertambahnya usia, lansia memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan olahan dan makanan cepat saji yang memiliki kandungan natrium yang tinggi, hal ini disebabkan perubahan selera makan yang terjadi pada lansia yang cenderung mengalami penurunan indra perasa karena sel sensorik dan jumlah sel saraf yang mendeteksi rasa dan aroma sudah melemah (Alwin et al. 2023). Natrium adalah ion utama yang ada dalam cairan ekstraseluler. Penerimaan peningkatan natrium menyebabkan peningkatan volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan tubuh menahan cairan, sehingga menyebabkan peningkatan volume darah. Peningkatan volume darah mengakibatkan Jantung memompa darah lebih keras sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi (AF Prasetyo et al. 2023).

Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari kalangan masyarakat termasuk lansia. Namun, mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, hal ini disebabkan oleh adanya komponen senyawa kimia yaitu kafein yang berkontribusi mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Kafein bekerjadengan cara memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa di dalam sel saraf yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, pengaruh dari konsumsi kafein dapat dirasakan dalam waktu 5-30 menit dan bertahan hingga 12 jam. Efeknya akan berlanjut dalam darah selama 12 jam (Bistara and Kartini 2018).

Berdasarkan penelitian Hasbullah Darmawan (2018) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di RSUD Kota Makassar (Darmawan, Tamrin, and Nadimin 2018).

Berdasarkan penelitian Fika Sari (2022) mengatakan bahwa ada hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi (Sari, dkk 2022). Sedangkan penelitian hasil penelitian Fithri Fifianah mengatakan bahwa mengonsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah pada nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan (Fifianah et al. 2023). Sementara penelitian D. Rusita (2018) menunjukkan ada hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p\text{-value} = 0,001$;

OR = 7,250), dan minuman berkafein (kopi) (p-value = 0,007; OR = 4,750) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tanjung Kabupaten Natuna (Rusita 2018).

Kabupaten Deli Serdang memiliki 34 Puskesmas dan memiliki 446 Posyandu Lansia yang tersebar di 34 wilayah kerja Puskesmas di 22 Kecamatan. Dari semua Puskesmas di Deli Serdang, Puskesmas Dalu Sepuluh merupakan salah satu Puskesmas yang memiliki Posyandu lansia terbanyak. Jumlah lansia yang terdata di Puskesmas Dalu Sepuluh pada Oktober 2023 sebanyak 4.174 orang. Puskesmas Dalu Sepuluh adalah puskesmas yang terletak di Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, yang berdiri sejak tahun 1968 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Deli Serdang 2023).

Puskesmas Dalu Sepuluh memiliki 16 posyandu lansia dari 10 desa, yang masih aktif melaksanakan kegiatan posyandu setiap sebulan sekali di masing- masing posyandu. Jadwal posyandu lansia di mulai dari tanggal 13 sampai tanggal 24 setiap bulannya. Berdasarkan informasi dari Puskemas Dalu Sepuluh, Telaga Sari merupakan posyandu lansia dengan jumlah lansia terbanyak yang rutin mengikuti posyandu setiap bulannya. Jumlah lansia yang terdapat di Posyandu Telaga Sari adalah 554 lansia, yaitu 267 lansia laki-laki dan 287 lansia perempuan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada bulan Oktober 2023 di Puskesmas Dalu Sepuluh terdapat 220 lansia yang menderita hipertensi, yaitu 77 lansia laki-laki dan 173 lansia perempuan.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 lansia di Posyandu Telaga Sari pada tanggal 14 Desember 2023 diperoleh hasil bahwa 2 orang mengalami hipertensi, 5 orang dengan konsumsi natrium yang melebihi anjuran penggunaan, dan 4 orang rutin mengonsumsi kopi setiap hari.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan natrium dan kebiasaan konsumsi kopi dengan peningkatan tekanan darah pada lansia mengingat lansia rentan terkena penyakit, termasuk hipertensi. Pada penelitian ini peneliti

memilih Posyandu di desa Telaga Sari sebagai tempat penelitian karena berdasarkan hasil data di dapatkan bahwa lansia di daerah tersebut belum dapat mengontrol pola makannya dan masih sering mengonsumsi kopi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan adalah bagaimanakah hubungan asupan natrium, dan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Posyandu Desa Telaga Sari?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan natrium dan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia di Desa Telaga Sari.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan natrium lansia di desa Telaga Sari.
- b. Menilai kebiasaan konsumsi kopi pada lansia.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia.
- d. Menilai hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada lansia.
- e. Menilai hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah lansia.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Pihak Posyandu

- 1) Penelitian ini dapat membantu Posyandu Telaga Sari meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia dengan memberikan edukasi dan konseling yang tepat.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk membuat kebijakan-kebijakan dalam upaya menanggulangi permasalahan hipertensi pada lansia.

b. Bagi Lansia

Memberikan informasi kepada lansia tentang pentingnya menjaga asupan makan guna kesehatan tubuh dan mencegah komplikasi akibat hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam mengetahui hubungan asupan natrium dan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia.

d. Bagi Jurusan Gizi

Untuk menambah referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini dan dapat menambah pustaka keilmuan dalam gizi masyarakat.