BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dikategorikan sebagai lanjut usia berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 (Riyada et al., 2023). Lansia adalah proses natural yang akan dialami oleh seluruh kehidupan manusia, Seiring bertambahnya usia seseorang, tubuhnya mengalami sejumlah perubahan biokimia yang dikenal sebagai proses penuaan (Palupi et al., 2022). Penuaan memengaruhi tiga aspek: sosial, ekonomi, dan biologis. Dari sudut pandang biologis, penuaan merupakan proses berkelanjutan yang ditandai dengan menurunnya ketahanan fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit; penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan hipertensi adalah kondisi yang umumnya menyerang lanjut usia (Fredy Akbar, Darmiati, Farmin Arfan, 2021)

Masyarakat umum menyebut hipertensi sebagai "tekanan darah tinggi" karena kondisi ini memang mencerminkan peningkatan kadar tekanan darah. Hipertensi terjadi pada lansia sebagai bagian dari proses penuaan. Tekanan sistolik sebesar 140 mmHg atau tekanan diastolik sebesar 90 mmHg menandakan adanya hipertensi (Riyada et al., 2023) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa 33% penduduk dunia akan menderita hipertensi pada tahun 2023. Di Indonesia, sebanyak 34,1% penduduk menderita hipertensi menurut data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, prevalensi hipertensi di Sumatera Utara meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Sinaga et al., 2023).

Sering disebut sebagai "pembunuh senyap," hipertensi adalah penyakit kardiovaskular yang dapat memperparah penyakit kardiovaskular lainnya, seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit arteri koroner. Kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan global, khususnya di Indonesia. Usia, jenis kelamin, ras atau etnis, serta latar belakang keluarga atau genetik merupakan contoh karakteristik yang tidak dapat diubah. Sementara itu, faktor-faktor yang dapat diubah meliputi pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi (Minahasa, 2024)

Status gizi lanjut usia sangat rentan terhadap dampak penuaan. Karena dipengaruhi oleh faktor internal maupun lingkungan, penuaan merupakan proses yang sangat personal dan berlangsung secara unik pada setiap individu (Labatjo, 2025). Salah satu penyebab hipertensi adalah obesitas. Kondisi ini dapat memicu hipertensi dengan cara mengganggu aliran darah. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk menentukan apakah seseorang memiliki kelebihan berat badan atau mengalami obesitas. IMT adalah metode sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa terkait dengan kelebihan atau kekurangan berat badan; orang dengan obesitas sering kali memiliki kadar lemak darah yang tinggi (hiperlipidemia), yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis). Penyempitan ini disebabkan oleh penumpukan endapan lemak yang disebut plak (ateroma). Demi memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan unsur-unsur vital lainnya, jantung harus memompa darah dengan kekuatan lebih besar, sehingga tekanan darah pun meningkat (Mukarromah & Nadhiroh, 2024).

Perubahan fungsi tubuh pada lansia dipengaruhi oleh pola makan bergizi. Kondisi seseorang dapat membaik dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan menyehatkan, sedangkan pola makan yang buruk justru memberikan dampak sebaliknya. Pola makan merupakan kebiasaan makan yang sudah terbentuk, yang mencakup jenis makanan seperti sumber protein, buah-buahan, dan sayuran serta jumlah dan frekuensi konsumsinya. Makan pada waktu yang teratur, memilih jenis makanan yang tepat, memperhatikan nilai serta manfaat gizi, dan mengonsumsi sumber energi secara seimbang tanpa berlebihan maupun kekurangan merupakan bagian dari upaya menjaga pola makan yang sehat (Putri, 2021)

Salah satu penyebab utama hipertensi adalah pola makan yang buruk. Kandungan natrium yang tinggi dalam makanan olahan dan makanan asin menyebabkan peningkatan volume darah, yang pada gilirannya menaikkan tekanan darah. Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makannya karena jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi berdampak pada kesehatan individu maupun kesehatan masyarakat. Bagi penderita hipertensi, disarankan untuk menjalani diet DASH, yang menekankan konsumsi buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan daging tanpa lemak, serta menghindari makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh, seperti jeroan dan kerang-kerangan (Homes & Results, 2022).

Tubuh menimbun lemak ketika batasan pola makan tidak dipatuhi. Pada akhirnya, lansia penderita hipertensi tidak dapat mencapai kualitas hidup yang baik akibat penyakit ini, yang meningkatkan tekanan darah serta menimbulkan berbagai masalah seperti rasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari, perubahan emosional, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial (Arikalang et al., 2025).

Pandangan seseorang mengenai keberadaannya di tengah masyarakat dalam kerangka budaya dan sistem nilai yang berlaku saat ini serta kaitannya dengan tujuan, standar, dan hal-hal yang menjadi perhatiannya dikenal sebagai kualitas hidupnya (Rumini Widyasningrum, Antok Nurwidi Antara, 2023). Kesejahteraan fisik, kondisi psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, serta keterikatan dengan berbagai elemen penting di lingkungan sekitar semuanya berdampak pada kualitas hidup seseorang. Hal ini sangat penting bagi kehidupan lansia dan turut mendukung umur yang lebih panjang. Berbeda dengan penurunan kualitas hidup yang dapat menghambat aktivitas produktif dan menyebabkan ketergantungan pada bantuan orang lain, kualitas hidup yang tinggi memungkinkan lansia untuk tetap terlibat dalam kegiatan produktif meskipun memiliki keterbatasan (Husnul, 2025)

Hasil penelitian terdahulu yang di ambil pada Jumlah lansia dengan tekanan darah tinggi di Desa Klambir V. Kebun, Kabupaten Deli Serdang, per Januari 2024 bahwa lanjut usia yang tinggal di desa klambir V mayoritas lansia dengan hipertensi memiliki kualitas hidup sedang yaitu 20 responden (40.8%). Sebagian besar responden (18; 36,7%) memiliki kualitas hidup yang tergolong sedang berdasarkan domain fisik. Berdasarkan domain psikologis mayoritas memiliki kuailtas hidup sedang yaitu 22 responden (44.9%). Berdasarkan domain sosial mayoritas memiliki kualitas hidup sedang yaitu 26 responden (53.1%). Berdasarkan domain lingkungan mayoritas memiliki kualitas hidup sedang yaitu 19 responden (38.8%) (Dhiyaulhaq, 2024).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis, yang juga dikenal sebagai PROLANIS, didefinisikan dalam Pasal 1 Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 3 Tahun 2024 sebagai layanan kesehatan yang menggunakan pendekatan proaktif dan terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS Kesehatan. Tujuan program ini adalah untuk menjaga kesehatan individu dengan penyakit

kronis agar mereka dapat mencapai kualitas hidup yang optimal. Peserta dengan hipertensi yang tidak mengikuti kegiatan program secara rutin dan tidak menjalani pola makan sehat berisiko mengalami tekanan darah yang tidak terkendali serta menghadapi berbagai dampak kesehatannya (Syarifah, 2025).

B. Rumusan Masalah

Apa hubungan antara status gizi, asupan makanan, dan kualitas hidup pada pasien lanjut usia dengan hipertensi di Klub Prolanis Klinik Pelita Bunda, Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menilai Hubungan antara Status Gizi, Asupan Makanan, dan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi Lansia di Klinik Pelita Bunda (Klub Prolanis), Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus
   a. Menilai Kualitas Hidup lansia di Klinik Pelita Bunda Klub Prolanis Lubuk Pakam.
   b. Menilai konsumsi makan lansia di Klinik Pelita Bunda Klub Prolanis Lubuk Pakam.
   c. Menilai status gizi lansia di Klinik Pelita Bunda Klub Prolanis Lubuk Pakam.
   d. Untuk mengkaji hubungan antara status gizi dan kualitas hidup lansia di Klub Prolanis Klinik Pelita Bunda, Lubuk Pakam.
   e. Untuk mengkaji hubungan antara konsumsi pangan dan status gizi lansia di Klub Prolanis Klinik Pelita Bunda, Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan peneliti lebih banyak pengetahuan dan wawasan mengenai kuesioner kualitas hidup bagi lanjut usia dan konsumsi makan dengan status gizi lansia dan perubahan prilaku penderita hipertensi dalam upaya pengendalian tekanan darah.

b. Bagi Institusi

Temuan studi ini diperkirakan akan memberikan gambaran mengenai hubungan antara status gizi serta konsumsi pangan lansia penderita hipertensi dan kualitas hidup mereka sehingga dapat digunakan menjadi bahan pembelajaran.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran di kalangan individu dengan hipertensi dalam menerapkan konsumsi makan serta gaya hidup sehat