

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

**Hipertensi adalah** suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. (Kemenkes, 2023) . Hipertensi adalah penyakit yang terkait dengan usia yang sangat berbahaya bagi orang lanjut usia (Azizah, 2011). Hipertensi terjadi pada 60 hingga 75% orang tua (Lailatun, 2015). Jumlah orang dengan hipertensi sebesar 34,1% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Penyakit arteri koroner sebesar 1,5%, gagal ginjal kronik sebesar 0,2%, dan stroke sebesar 12,1% adalah komplikasi hipertensi (Pusdatin Kementerian Kesehatan, 2014). Hipertensi pun bisa dikenal dimasyarakat dengan sebutan takanan darah tinggi. Penelitian di São Paulo menemukan bahwa 70% orang tua memiliki tekanan darah tinggi. Penelitian di China juga menemukan bahwa 53% orang tua di China memiliki hipertensi (Miao,2015).

Menurut data Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa hipertensi dapat membunuh hampir 8 juta individu dewasa di seluruh dunia setiap tahun, dengan 1,5 juta di antaranya berada di Asia Tenggara (Kementerian Kesehatan, 2017). Dengan demikian, prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat dan pada tahun 2025 diperkirakan 29% orang dewasa menderita hipertensi (WHO,2015). Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran setiap penduduk (usia  $\geq$  18 tahun) meningkat pada tahun 2013 sebanyak 25,8% dan naik sebesar 34,1% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Dengan rincian sebagai berikut umur 18-24 tahun sebanyak 13,2%, umur 25-34 tahun

sebanyak 20,1%, 35-44 tahun sebanyak 31,6%, 45-54 tahun sebanyak 55,2%, umur 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan umur 75 tahun ke atas sebanyak 69,5%. Dengan responden di perkotaan 34,4% dan dipedesaan 33,7%. Dapat dilihat bahwa angka kejadian hipertensi pada lansia umur  $\geq 55$  tahun prevalensinya semakin meningkat dibandingkan umur  $\leq 55$  tahun. Karena hipertensi pada lansia  $\geq 55$  tahun prevalensinya semakin meningkat dari tahun 2013 – tahun 2018 hal ini merupakan permasalahan yang cukup serius untuk dapat ditangani dengan baik agar para lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan dapat memperpanjang harapan hidup pada lansia dikarena faktor risiko yang bisa dirubah seperti kebiasaan merokok, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan tingkat stres.

Di Kalimantan Tengah, Angka kejadian hipertensi sebesar 8,4% berdasarkan diagnosis dokter saja dan sekitar 8,8% terdiagnosis dan/atau riwayat pengobatan tekanan darah. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah (2021) melaporkan 384.072 orang atau 2,33 persen dari populasi menderita hipertensi. Dinas Kesehatan Kabupaten Seruyan (2020) melaporkan 13.147 kasus hipertensi dan 85 kematian dari kasus tersebut

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sefah et al., 2021) Hampir seluruh (98,0%) responden mengetahui pentingnya pola hidup sehat dalam pencegahan hipertensi. 94,0% responden menyatakan bersedia mengubah gaya hidup jika diperlukan untuk mengendalikan atau mencegah hipertensi. Hal ini dapat diartikan sebagai komitmen yang kuat terhadap pencegahan atau pengendalian hipertensi melalui intervensi gaya hidup sehat, sejalan dengan temuan serupa bahwa terdapat banyak bukti yang mendukung dampak positif perubahan gaya hidup sehat. Mengisap rokok merupakan

bagian fakto risiko terpenting untuk tekanan darah tinggi, dapat juga dikatakan bahwa mayoritas penduduk mengikuti gaya hidup sehat yang mengurangi risiko dan kerentanan terhadap hipertensi karena merokok adalah salah satu faktor terpenting terhadap kejadian penyakit kardiovaskular. Hal ini sejalan dengan pernyataan Viridis, Giannarelli, Neves, Taddei dan Ghiadoni bahwa keputusan untuk tidak merokok adalah intervensi pola hidup yang efektif untuk pencegahan beberapa penyakit sistem peredaran darah.

Pemantauan hipertensi pada lansia menjadi penting karena kebanyakan lansia tidak mengetahui jika dirinya mengalami kenaikan tekanan darah dan sering tidak terkontrol dikarenakan jarang nya lansia memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, dan memiliki pola atau kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi asupan sehari-hari yang terlalu asin, dan terkadang memikirkan masalah sampai kadang tidak bisa tidur sehingga mengalami penurunan kualitas tidur yang dapat berkorelasi dengan keadaan stres pada lansia, hal ini sejalan dengan penelitian (Purwati, 2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada penelitian yang dilakukan di Kabupaten Bantul. Sehingga peranan gaya hidup yang sehat sangat penting pula untuk membuat penderita hipertensi pada lansia menjadi lebih sehat dan dapat mengelola stres dengan baik, serta tingkat aktifitas fisik lansia juga dapat menyebabkan hipertensi pada lansia

Penyakit hipertensi yang menahun tanpa ada penanganan yang serius seperti melakukan pengontrolan tekanan darah secara teratur maka akan berakibat fatal bagi lansia yang menderita hipertensi, seperti Stroke dan penyakit kardiovaskular lainnya dapat terjadi karena iskemia sel saraf yang menyebabkan gangguan nutrisi otak.

Akibatnya sel otot polos pembuluh darah menuju otak menyempit dan dinding pembuluh darah menjadi tebal (Lestari et al., 2018).

Banyak dampak dari penyakit hipertensi seperti risiko jatuh dan sebagainya karena hipertensi yang tidak terkontrol termasuk gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu penelitian tentang gaya hidup yang sehat dan dampak hipertensi pada lansia harus dilakukan. Jika tidak kemungkinan munculnya hipertensi akan meningkat (Saputra, 2016). Karena elastisitas pembuluh darah pada lansia telah menurun, jantung harus memompa darah lebih cepat dari biasanya yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Orang lanjut usia sangat rentan terhadap tekanan darah tinggi (Mohd, 2016). Menurut Arista (2013), Penderita hipertensi harus waspada dan melakukan tindakan pencegahan sedini mungkin seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur lebih dari sebulan sekali. Mereka juga harus berusaha menghindari faktor pencetus seperti gaya hidup yang tidak sehat dan pola makan yang tidak sehat. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stres dan kontrol sebelumnya terkait dengan kekambuhan hipertensi pada orang lanjut usia (Sulastri, 2016). Pola makan rendah garam, pengobatan, olahraga, pemantauan rutin, dan manajemen stres adalah beberapa faktor gaya hidup yang dapat menyebabkan kembali penyakit darah tinggi (Manolis et al., 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh Risky Haviatul Umami dkk. (2022), menjelaskan bahwa mengubah gaya atau pola hidup seseorang dapat menekan angka kejadian kenaikan tekanan darah. Oleh karena itu pasien harus dididik tentang pilihan gaya hidup yang baik untuk membantu lansia memiliki pola hidup yang lebih baik. Oleh

karena itu, peneliti merasa perlu untuk mengetahui gaya hidup lansia dengan hipertensi.

Gaya hidup adalah komponen utama bagi penderita hipertensi. Cosimo et al. (2018) menemukan bahwa pengendalian berat badan, nutrisi, olahraga teratur, pengurangan natrium, konsumsi alkohol sedang, dan diet. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sangat penting bagi orang yang menderita hipertensi terutama terkait pola makan. Konsumsi lemak yang berlebihan meningkatkan kandungan lemak tubuh terutama kolesterol yang menyebabkan penambahan berat badan yang menyebabkan tekanan volume darah yang lebih tinggi. Jika tidak ada makanan yang mengandung kalium penumpukan natrium meningkat yang meningkatkan risiko hipertensi. Mahmudah et al. (2017) menyatakan bahwa asupan natrium yang berlebihan merupakan faktor risiko utama yang terkait dengan hipertensi.

Pada penelitian (Iswahyuni, 2017) yang membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia menjelaskan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan Hipertensi (baik systole maupun diastole). Semakin aktif aktivitas fisik maka tekanan darah pada hipertensi sistolik dan diastolik akan semakin normal, dan semakin sedikit aktivitas fisik maka tekanan darah pada hipertensi sistolik dan diastolik akan semakin tinggi. Dalam penelitiannya, ia menjelaskan bahwa saat melakukan aktivitas fisik yang intens, banyak faktor lain yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat akibat aktivitas fisik, seperti stres dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai aktivitas fisik sedang yaitu 51 orang (53%) dan 14 orang (14,6%) memiliki aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani, latihan olahraga (exercise) merupakan bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga (exercise) adalah suatu aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang-ulang dan bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani (Welis & Rifki, 2013). Berdasarkan hasil penelitian, 70% responden melakukan aktivitas fisik sedang seperti mencuci pakaian, menyapu lantai, mencuci piring, menyetrika dan memasak, dan 30% responden melakukan aktivitas fisik beban berat seperti membawa air ekstra atau memotong rumput, pohon, dan cangkul. Aktivitas fisik kuat, sedang, atau ringan bergantung pada jenis aktivitas, intensitas pada siang hari, durasi, dan frekuensi aktivitas. Pada penelitian yang dilakukan (Waworuntu et al., 2019) di Desa Tondegesan didapatkan aktivitas fisik ringan pada lansia sebanyak 22 (26,5%) responden, sedangkan yang aktif sebanyak 61 orang (73,5%) dengan kondisi fisik tinggi. Faktanya, sebagian lansia masih berkebun dan berdagang di pasar sehingga berdampak pada aktivitas fisik mereka, yang juga menjadi faktor risiko pada lansia dengan hipertensi yang disebabkan oleh kelelahan yang dijelaskan pada penelitian (Lainsampatty, 2020) menjelaskan hasil penelitian dengan Domain derajat terganggunya aktivitas akibat kelelahan ditemukan berhubungan sangat signifikan dengan subskala aktivitas fisik ( $r=0,34$ ,  $p<0,01$ ).

Pada hasil studi pendahuluan yang sudah dikerjakan pada tanggal 29 September 2023 didapatkan jumlah lanjut usia yang mengalami tekanan darah tinggi selama tahun 2022 sejumlah 316 lansia, dengan jumlah kematian sebanyak 9 jiwa. Data dari Puskesmas Terawan dari bulan Januari-September 2023, didapatkan kasus hipertensi

pada umur  $\geq 15$  tahun di desa Terawan sebanyak 545 kasus. Sedangkan jumlah lansia  $> 55$  tahun yang mengalami hipertensi sejumlah 258 kasus hipertensi (LB1, PTM, 2023). Dari data-data tersebut mengindikasikan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi masih tinggi di puskesmas terawan. Oleh sebab itu, diperlukan pengelolaan hipertensi pada lansia dengan berfokus pada faktor risiko yang menyebabkan hipertensi yang bisa dikontrol salah satunya adalah gaya atau pola hidup lansia penderita hipertensi.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 September 2023 terhadap sembilan orang menunjukkan bahwa tiga dari mereka masih belum memahami pola hidup sehat dan enam dari mereka belum memahami penyebab penyakit hipertensi. Kajian lebih lanjut tentang gaya hidup lansia dengan hipertensi perlu dilakukan berdasarkan masalah dan urutan peristiwa yang disebutkan di atas. Karena itu, "Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan Kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah" adalah subjek penelitian yang menarik bagi penulis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Gambaran Gaya hidup Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan Kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi gaya hidup lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah.
- b. Mengidentifikasi gaya hidup lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Terawan kecamatan Seruyan Raya Kabupaten Seruyan Propinsi Kalimantan Tengah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi peneliti**

Hasil dari penelitian ini semoga bisa memperkaya literatur ilmu pengetahuan dan pemahaman dan memperbanyak informasi tentang gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi .



## **2. Bagi instansi pendidikan**

Sebagai tambahan pengetahuan untuk mahasiswa akan gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi dan bisa dijadikan literatur alternatif bagi mahasiswa dalam melaksanakan asuhan keperawatan, memberikan informasi kesehatan terutama pada Lansia dengan hipertensi.

## **3. Bagi Lansia**

Hasil penelitian semoga bisa menolong kalangan lanjut usia agar bisa memahami upaya preventif terjadinya hipertensi.

## **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Sebagai literatur pengetahuan untuk peneliti yang akan datang dan sebagai parameter untuk peneliti selanjutnya dengan judul yang sama atau ingin mengelaborasi penelitian ini lebih lanjut.

