BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (Lansia) ini mengalami proses yang dikenal dengan istilah penuaan atau aging Proses penuaan ini menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan lansia (Adriani et al., 2021). Perubahan fisik merupakan bagian normal dari penuaan, namun dapat juga menimbulkan masalah kesehatan fisik akibat adanya penurunan dan kemunduran baik fungsi maupun struktur organ tubuh, sehingga mengakibatkan peningkatan berbagai jenis Penyakit Menular (PM) maupun Penyakit Tidak Menular (PTM). Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya terjadi pada sistem kardiovaskular.

Lansia mengalami masalah pada berbagai sistem organ, termasuk sistem kardiovaskular, di mana kelenturan dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan kaku, serta kemampuan jantung memompa darah menurun. Hal ini mengurangi volume dan kontraksi darah, membuat oksigen pembuluh darah kurang efisien, dan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer, yang menyebabkan hipertensi. Usia merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi; semakin tua usia Anda, semakin tinggi peluang Anda untuk mengalaminya. (SRI 2018). Hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan paling berbahaya di dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti kerusakan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. (Muhani et al.2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi sebesar 34,11%, dengan Kalimantan Selatan memiliki angka tertinggi sebesar 44,13% dan Papua memiliki angka terendah sebesar 22,22%. Sementara itu, Provinsi Gorontalo berada pada posisi ke-20, dengan angka sebesar 29,46%. Menurut Widiyanto et al. (2020), lansia memiliki proporsi hipertensi tertinggi (69,5%) di antara mereka yang berusia di atas 75 tahun. Data dari dinas kesehatan provinsi Gorontalo tahun 2021, penderita hipertensi terbanyak terdapat di kabupaten Gorontalo sebanyak 23.681 orang, kemudian Kabupaten Bone Bolango sebanyak 14.333 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 8.666 orang, Kabupaten Gorut sebanyak 5.136 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang dan terendah di Kota Gorontalo sebanyak 209 orang. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri mencapai 34,11% dari jumlah penduduk. Masalah hipertensi diperkirakan tumbuh sebesar 42,8% pada tahun 2040, atau 2,11% setiap tahun (Rachmawati et al. 2021).

Faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi diantaranya faktor risiko yang tidak dapat di kendalikan seperti faktor keturunan, jenis kelamin ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat di kendalikan adalah obesitas, kurang olah raga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kaluim rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan atau pola makan. (Rachmawati et al. 2021)

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan kegiatan terencana dari seorang atau merupakan sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumblah makanan dan frekuensi makan. (Sanima, Utami, and Lasri 2017). Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari ; jenis, frekuensi, dan jumblah makanan.

Di dalam alqur”an sebagimana yang telah di jelaskan terkait dengan mengonsumsi makanan yang berlebihan. Seperti pada salah satu ayat Qs. Al-a’raf ayat 31 :

الْمُسْرِفِيْنَ ۝ يُحِبُّ لَا اِنَّهٗ تُسْرِفُوْٓا وَلَا وَاشْرَبُوْا وَّكُلُوْا مَسْجِدٍ كُلِّ عِنْدَ زِيْنَتَكُمْ خُذُوْا اٰدَمَ يٰبَنِيْٓ

Artinya : Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.(QS:Al-a’raf: 31)

Jenis makanan yang mengandung garam (natrium) dapat menyebabkan peningkatan natrium dalam darah dan untuk menormalkannya kembali cairan intraseluler harus di tarik keluar hingga volume cairan ekstraseluler meningkat, hal ini menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi. Selain itu pola makan yang tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama, sehingga jadwal ashmakan di sesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yakni 3-4 jam.

Penelitian terkait menurut Romroma, Rahmawati, and Windartik (2022) dengan judul analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia dan Hubungan Pola Makan Dengan kejadian hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Bayuwangi menunjukkan ada hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia.

Berdasarkan hasil observas awal yang di lakukan oleh peniliti pada tanggal 9 april di Desa Bongoime terdapat 276 lansia. Hasil wawancara dengan 10 lansia, didapatkan 6 lansia yang menderita hipertensi dimana ke enam lansia menyukai makan-makanan yang mengandung garam dengan kadar tinggi, sayuran yang

bersantan dan kurang mengkonsumsi buah-buahan dan 4 rajin berolah raga sehingga mengonsumsi makanan makanan yang sehat dan pola makan teratur sehingga tidak hipertensi.

Dari lataran belakang permasalahan diatas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansian dikarenakan tingginya angka hipertensi yang di sebabkan pola makan yang tidak teratur dan berlebihan

1.2 Identivikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penelitian mengidentifikasi malasalah sebagai berikut ;

1. Di desa bongoime sendiri banyak sekali lansia yang gemar mengonsumsi makanan yang mengandung santan, garam dan sangan jarang mengonsumsi buah buahan.
2. Tingginya angka hipertensi yang di sebabkan pola makan yang tidak teratur dan berlebihan di desa bongoime

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumussan dalam penilitian ini adalah :

1. Bagaimana pola makan pada lansia di desa bonggoime.
2. Bagaimana kejadian hipertensi pada lansia di desa bongoime
3. Apakah ada huungan pola makaan dengaan kejadian hipertensi

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini yaitu ;

1.4.1.Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Desa Bongoime Kab. Bone Bolango

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola makan pada lansia di desa Bongoime Kab. Bone Bolango
2. Mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bongoime Kab. Bone Bolango
3. Menganalisi hubungan pola makan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bongoime Kab. Bone Bolango

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat menambaj informasi dan digunakan sebagai kajian pustaka untuk menambah keilmuan dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya pada lansian dengan penderita hipertensi

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

   Penelitian ini di harapkan dapat menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya pola makan pada penderita hipertensi pada lansia

2. Bagi Instansi Puskesmas

   Sebagai bahan informasi yang dapat memantu tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan yang optimal di puskesmas

3. Bagi Masyarakat Setempat

   Memberikan informasi tentang hipertensi pada lansia supaya lebih mengetahui tentang pola makan yang benar pada lansia penderita hipertensi.