# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk menua dan jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun (lansia) semakin meningkat (Cicih & Agung 2022). Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019, terdapat 25,6 juta penduduk lanjut usia, yang terdiri dari 52,4% perempuan dan 47,6% laki-laki (BPS 2019). Jumlah penduduk lanjut usia diproyeksikan akan mencapai 63,3 juta (19,8%) pada tahun 2045 (BPS 2018).

Proses penuaan penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain perbaikan gizi, kebersihan dan layanan kesehatan, kemajuan pendidikan, dan tingkat sosial ekonomi yang terus membaik (Adam 2019). Seiring bertambahnya usia, para lansia akan mengalami perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, dan sistem organ yang berdampak pada memburuknya kesehatan fisik dan pada akhirnya rentan terhadap penyakit (Putra 2019). Pada usia lanjut usia, mereka mengalami penurunan daya tahan tubuh, termasuk penurunan fungsi jantung, dan penyakit antara lain tekanan darah tinggi (Akbar, Syamsidar, & Nengsih 2020).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Pada tekanan darah tinggi, jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui arteri (Kementerian Kesehatan 2014; Yanita 2022). Jika penyakit ini tidak dikontrol dan diobati dengan hati-hati, penyakit ini akan meningkat secara perlahan dan cepat di masa depan, sehingga menyebabkan kecacatan permanen dan kematian mendadak akibat penyakit penyerta seperti stroke, gagal ginjal akut, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Carista et al. 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2019), 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%). Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018). Menurut beberapa penelitian, orang dengan tekanan darah tinggi 12 kali lebih mungkin terkena stroke dan 6 kali lebih mungkin terkena serangan jantung (Yanita 2022). Hipertensi merupakan *silent killer* karena biasanya hipertensi tidak ditandai dengan gejala yang spesifik (Kumanan et al. 2018; Yanita 2022).

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi, seperti karakteristik individu (seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit hipertensi), pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik lainnya (Widianto et al. 2018; Sistikawati et al. 2021). Usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Pada umumnya, semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Kumanan et al. 2018; Yanita 2022). Pola makan (termasuk kebiasaan mengonsumsi lemak, natrium, dan kalium) dan gaya hidup (seperti merokok, konsumsi alkohol, tingkat stres, minum kopi, dan tingkat aktivitas fisik) dapat mempengaruhi faktor risiko terjadinya peningkatan darah tinggi (Ernitasari et al. 2009; Sistikawati et al. 2021). Kualitas pola makan yang baik tercermin dalam pemilihan menu atau diet yang seimbang dengan berorientasi pada pedoman 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari bahan-bahan utama seperti nasi, ikan, sayuran, buah, dan susu. Menggabungkan bahan makanan ini dengan berbagai cara yang direncanakan dengan baik akan menciptakan hidangan yang sehat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Rihiantoro & Widodo 2018).

Pola makan yang sehat adalah pola makan yang mencakup nutrisi yang seimbang, bervariasi, dan sesuai proporsi. Salah satu faktor terjadinya hipertensi dalam pola makan adalah tingkat konsumsi natrium yang berlebihan. Mengonsumsi makanan yang kaya garam (natrium) dapat menyebabkan peningkatan konsentrasi natrium dalam darah, yang memerlukan pengeluaran cairan intraseluler untuk mengembalikannya ke kondisi normal. Ini mengakibatkan peningkatan volume cairan ekstraseluler, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan volume darah dan berpotensi menyebabkan hipertensi (Ernitasari et al. 2009; Sistikawati et al. 2021). Oleh karena itu, salah satu langkah untuk mencegah hipertensi adalah mengatur pola makan dengan mengadopsi diet rendah garam, mengelola masalah obesitas, dan mengubah gaya hidup. Perubahan dalam gaya hidup juga terkait erat dengan pemahaman individu masing-masing dalam upaya mencegah timbulnya hipertensi (Widianto et al. 2018; Sistikawati et al. 2021).

Maqashid syariah menyatakan bahwa "tujuan Allah SWT dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum Islam" itu ada lima, yaitu: memelihara agama, memelihara jiwa, memelihara akal, memelihara kehormatan dan keturunan, serta memelihara harta. Hal ini sejalan dengan ungkapan populer yang menyatakan bahwa "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat," yang bisa disepadankan dengan pepatah Arab, *al aqlu al salim fi al jism al salim*, yang menegaskan bahwa kesehatan jiwa berakar pada kesehatan fisik. Dengan demikian, menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian integral dari upaya untuk memelihara semua aspek yang dilindungi oleh maqashid syariah (Saputra, Hidayat & Muhammad 2023).

Pola makan sudah diatur dalam Islam. Yang menjadi rujukan umat Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasulallah SAW (Rahmawati et al. 2021). Allah telah menetapkan standar halal dan tayyib (baik) untuk makanan yang dikonsumsi, yang dimaksud dengan "halal" adalah makanan yang boleh dan tidak dilarang, sedangkan "thayyib" adalah makanan yang bermanfaat bagi manusia karena memenuhi persyaratan kesehatan seperti gizi, protein, kebersihan, dan lain-lain. Makanan halal juga harus bebas dari kotoran, tidak memabukkan, tidak mempunyai dampak

negatif terhadap kesehatan fisik atau mental dan diproduksi dengan menggunakan metode halal. Terminologi halal diperoleh dari kata Arab yang mengacu pada halal dan boleh. Sedangkan thayyib berarti suci dan baik (Kurniasari, Wijaya & Rahman 2023).

Secara umum, pola makan sangat mempengaruhi kejadian hipertensi dan risiko kejadian hipertensi tersebut semakin tinggi dengan bertambahnya usia seseorang (Kumanan et al. 2018). Untuk mengetahui pravelensi dan strategi pencegahan kejadian hipertensi tentunya perlu kajian mengenai hubungan antara pola makan pada berbagai tingkat usia lansia yang mempunyai risiko tinggi terpapar hipertensi pada suatu daerah tertentu. Kajian ini diharapkan akan mampu memberikan gambaran kebiasaan pola makan dan tingkat kejadian hipertensi pada lansia di suatu daerah sehingga dapat dirumuskan strategi penanganannya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Faktor penyebab tekanan darah tinggi atau hipertensi sangat penting untuk diketahui secara detail untuk merumuskan strategi pencegahannya. Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti gaya hidup, aktivitas fisik dan pola makan. Pola makan merupakan salah satu faktor yang tidak atau kurang disadari bagi sebagian besar orang sehingga banyak sekali menjadi faktor penyebab hipertensi. Pola makan yang tidak teratur (frekuensi dan waktu makan) dan tidak dibatasi (makanan pemicu hipertensi) merupakan salah satu masalah yang sering muncul dalam menekan terjadinya hipertensi pada lansia. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan pada berbagai tingkat umur lansia di suatu daerah diperlukan kajian hubungan antar kedua variable tersebut (pola makan pada berbagai Tingkat umur dan kejadian hipertensi) sehingga dapat dirumuskan upaya pencegahan sehingga kejadian hipertensi bisa ditekan. Pada penelitian ini, lokasi pengumpulan sampel dilakukan di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik lansia dan kejadian hipertensinya di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat?
2. Bagaimana hubungan kebiasaan pola makan pada berbagai tingkat umur lansia terhadap kejadian hipertensi di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat?

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan pola makan pada berbagai tingkat umur lansia terhadap kejadian hipertensi di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

### 2. Tujuan Khusus:

a. Mengetahui gambaran karakteristik lansia dan kejadian hipertensinya di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

b. Mengetahui hubungan kebiasaan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada berbagai tingkat umur lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu, Jakarta Pusat.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran lansia mengenai hubungan kebiasaan pola makan terhadap kejadian hipertensi.

### 1.5.2 Manfaat Bagi peneliti

Penelitian ini memenuhi persyaratan kelulusan sebagai sarjana kedokteran dan dapat menambah wawasan tentang hubungan kebiasaan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

### 1.5.3 Manfaat Bagi Institusi

Menambah sumber atau menjadi literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

### 1.5.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat agar dapat mengantisipasi kejadian hipertensi dan dapat mencegah terjadinya hipertensi pada lansia.