

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring dengan penambahan usia banyak terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan pada manusia, namun pada suatu saat pertumbuhan dan perkembangan tersebut berhenti secara bertahap, sehingga menyebabkan banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses penuaan (Proverawati, 2010). Perubahan fungsi tubuh pada usia lanjut ditandai dengan adanya penurunan masa otot dan tulang, peningkatan lemak tubuh terjadi ketika tubuh semakin menua, perubahan tinggi badan dan berat badan, total cairan tubuh menurun seiring dengan bertambahnya usia dan penurunan aktivitas hormon yang mengatur metabolisme. Perubahan-perubahan yang sangat signifikan ini dapat berdampak pada kesehatan usia lanjut (Fatmah, 2010).

Permasalahan kesehatan yang dihadapi pada usia lanjut yaitu masalah kesehatan fisik dan psikologis. Pada perubahan fisik terjadi penurunan fungsi sistem tubuh, seperti saluran cerna, saluran kencing, saluran pernapasan, sistem kardiovaskular dan panca indera. Perubahan juga terjadi pada gigi, proses menelan dan proses absorpsi. Permasalahan lain yang terjadi pada usia lanjut adalah osteoporosis (kerapuhan tulang) dan pada wanita terjadi menopause dengan penurunan hormon estrogen (Oenzil, 2012).

Menopause merupakan suatu proses alamiah yang dihadapi dalam kehidupan wanita seiring dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit atau kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh (Proverawati, 2010).

Kejadian menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur sewaktu mendapat haid pertama kali (*menarch*), beberapa penelitian menemukan hubungan antara pertama mendapat haid dengan umur sewaktu memasuki usia menopause. Kondisi kejiwaan dan pekerjaan juga mempengaruhi terjadinya menopause, beberapa penelitian menemukan pada wanita yang tidak menikah dan bekerja, umur memasuki menopause lebih muda dibanding dengan wanita yang sebaya yang tidak bekerja dan menikah. Penggunaan obat-obat keluarga berencana (KB), jumlah anak, merokok dan kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi terjadinya menopause lebih dini (Yatim, 2001 ). Tingkat kecemasan juga mempengaruhi terjadinya menopause, kecemasan yang dirasakan akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause (Lestary, 2010).

Kejadian menopause ini dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Masalah-masalah kesehatan sering dialami pada usia menopause. Wanita yang sudah menopause sangat rentan terhadap timbulnya penyakit degeneratif (seperti jantung, hipertensi dan osteoporosis) karena pada usia

menopause hormon yang berperan penting dalam pembentukan tubuh wanita dan mempersiapkan fungsi wanita (seperti untuk hamil dan melahirkan) sudah berhenti fungsi, sehingga pada usia menopause sering mengalami perasaan berdebar-debar, sulit tidur (insomnia), berkeringat dingin waktu malam dan emosi yang labil (Muchtadi, 2009). Berhentinya fungsi hormon tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang berakibat meningkatkan tekanan darah (Sase, 2013).

Tekanan darah tinggi merupakan "*Public Health Problem*" yang terjadi di negara berkembang. Tekanan darah tinggi yang tidak segera ditangani akan menimbulkan faktor risiko berbagai jenis penyakit degeneratif. Adapun berbagai faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi yang dapat dikontrol yaitu pola makan dan gaya hidup. Perubahan pola makan tersebut adalah perubahan pola makan modern yang banyak terjadi di masyarakat seperti makanan tinggi lemak (seperti *fast food* dan *junk food*) dan perubahan gaya hidup yang serba otomatis sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik (Andarini, 2012).

Asupan zat gizi berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah salah satunya adalah asupan lemak total. Asupan lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah (seperti kolesterol, trigliserida dan LDL) dan akan menumpuk pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan terbentuknya plak. Plak tersebut akan berkembang menjadi arterosklerosis yang mengakibatkan tidak elastisitas pembuluh darah sehingga terjadinya penyempitan pada tahanan aliran darah koroner yang menyebabkan naiknya tekanan darah (Widyaningrum, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fathina (2007), menunjukkan adanya

hubungan asupan lemak total dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Hasil penelitian Khomsan (2003), juga menunjukkan bahwa mekanisme terjadinya tekanan darah tinggi ada kaitannya dengan konsumsi zat gizi salah satunya adalah asupan lemak yang tinggi dalam menu sehari-hari.

Aktivitas fisik yang kurang juga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, dimana kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung, sehingga menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah yang pada akhirnya mengakibatkan naiknya tekanan darah (Anggara dan Prayitno, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muliwati (2011), menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah, dimana aktifitas fisik yang rutin dan teratur akan melatih otot jantung dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Kokkinos, 2009).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi penyakit tidak menular terutama tekanan darah tinggi terjadi penurunan dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% pada tahun 2013. Asumsi terjadinya penurunan bisa bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan (Kemenkes, 2013). Pada tingkat provinsi Jawa Tengah (2012), bahwa prevalensi tekanan darah tinggi cukup tinggi sebesar 26,4%, walaupun di Indonesia kasus tekanan darah tinggi mengalami penurunan dan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular, tetapi masih memerlukan perhatian yang khusus. Mengingat tekanan darah tinggi yang

tidak segera diatasi akan menimbulkan faktor risiko berbagai jenis penyakit degeneratif.

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali 2012, kasus penyakit tidak menular yang tertinggi adalah penyakit tekanan darah tinggi dengan prosentase 50,8%. Data profil Puskesmas Banyudono II tahun 2013, mempunyai 131 kasus tekanan darah tinggi essensial dan desa kuwiran mempunyai prevalensi kasus tekanan darah tinggi sebesar 35,6%. Hasil survei pendahuluan, pada wanita menopause di Desa Kuwiran bulan maret 2014 dari 31 wanita menopause yang datang ke posyandu ditemukan 15 wanita menopause mengalami tekanan darah tinggi, 5 wanita menopause mengalami pre-hipertensi dan 11 wanita menopause mempunyai tekanan darah normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan asupan lemak total dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara asupan lemak total dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali?

2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan lemak total dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan lemak total pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.
- c. Mendeskripsikan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan lemak total dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi bagi masyarakat mengenai hubungan asupan lemak total dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan kepustakaan dalam pengembangan ilmu kesehatan.

##### 3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan asupan lemak total dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause.

##### 4. Bagi Peneliti lain

Diharapkan dapat memberikan wawasan serta dapat dijadikan referensi atau bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal-hal asupan lemak total dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita menopause. Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.