

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Presentase penduduk lansia Indonesia telah mencapai angka diatas 7%, sehingga Indonesia mulai masuk dalam kelompok negara berstruktur usia tua atau lansia. Derajat kesehatan penduduk lansia secara umum cenderung rendah. Pada lansia yang mengalami gangguan kesehatan sebesar 49,50% tahun 2008 dan naik menjadi 55,42% di tahun 2011. Tingginya persentase penduduk lansia yang mengalami keluhan kesehatan ditemukan hampir di semua provinsi Di Indonesia (Adhiyani, 2012).

Masa lansia menyebabkan penurunan fisik lebih besar dibandingkan periode usia sebelumnya. Semakin tua seseorang, kemungkinan memiliki beberapa penyakit semakin meningkat. Penurunan fungsi organ tubuh membatasi kegiatan lansia dan apabila lansia juga menderita penyakit tubuh akan semakin lemah (Atkinson, 2003). Secara alamiah proses penuaan akan mengakibatkan kemunduran kemampuan fisik dan mental seseorang. Pada umumnya gangguan yang sering dikeluhkan lansia adalah organ tubuh (Departemen Kesehatan, 2008).

Hasil studi yang telah dilakukan oleh Andriani (2011) menyatakan bahwa salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi dan disebut tekanan sistolik. Tekanan diastolik adalah tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat.

Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi hipertensi antara lain: umur, jenis kelamin, merokok, stress, konsumsi alkohol, konsumsi garam, pendapatan, status gizi, dan obesitas (Andriani, 2011). Tekanan darah umumnya bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia sampai dengan umur 55 tahun, laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibanding perempuan. Saat umur 55-74 tahun, sedikit lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki yang menderita hipertensi. Pada Usia lansia (umur \geq 60 tahun), prevalensi untuk hipertensi sebesar 65,4% (*Joint National Committee*, 2003; Pratiwi dan Zaimah, 2009).

Asupan makan yang berlebih dapat menyebabkan obesitas, misalnya karena penumpukan lemak. Kebiasaan konsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Kebiasaan sering mengonsumsi lemak terutama lemak jenuh 3 kali dalam seminggu terbukti dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Konsumsi lemak jenuh yang berlebih, lambat laun akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Akibatnya pembuluh darah menjadi tidak elastis. Kondisi ini akan mengakibatkan tahanan aliran darah dalam pembuluh menjadi naik. Naiknya tekanan sistolik yang diakibatkan oleh pembuluh darah yang tidak elastis dan naiknya tekanan diastolik yang diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan tekanan darah tinggi (Wirakusumah, 2001 dalam Ariyani, 2010).

Hasil penelitian Sugiharto (2007) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah dibuktikan dengan nilai p 0,024. Hal ini disebabkan karena kebiasaan mengonsumsi

lemak terutama lemak jenuh terlalu berlebih. Orang dengan kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh akan berisiko terserang tekanan darah tinggi sebesar 2,01 kali dibandingkan yang tidak biasa mengkonsumsi lemak jenuh.

Faktor lain dari asupan makan yang dapat mempengaruhi tekanan darah, misalnya konsumsi natrium yang berlebih. Asupan natrium dapat meningkatkan tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya, cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah. Di samping itu, konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Anggraini, 2008). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan asupan natrium $\pm 1,8$ gram/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan diastolik 2 mmHg pada penderita hipertensi dan penurunan lebih sedikit pada individu dengan tekanan darah normal. Respon perubahan asupan garam terhadap tekanan darah individu dipengaruhi oleh faktor genetik dan juga faktor usia (Kurniawan, 2002; Mustamin, 2010)

Survey pendahuluan tekanan darah pada lansia dari data yang diperoleh pada bulan Agustus 2014 pada posyandu di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, ada 84 lansia yang mengukur tekanan darah terdiri dari lansia laki-laki 5,9% dan lansia perempuan 94%. Hasil pengukuran tekanan darah tinggi pada survey

pendahuluan bulan agustus ada 30,95% lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka penulis ingin mengetahui :
Apakah ada hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mendeskripsikan asupan lemak dan natrium pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.
- c. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.
- d. Menganalisis hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.
- e. Menginternalisasikan nilai-nilai islam dalam masalah penanganan asupan makan.

D. Manfaat

1. Bagi Penelitian Lain

Sebagai informasi tambahan bagi penelitian lain mengenai hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada lansia.

2. Bagi Puskesmas Colomadu II

Sebagai informasi tentang asupan lemak dan natrium mengenai masalah penyakit degeneratif pada lansia diwilayah tersebut.

3. Bagi Lansia

Memberikan informasi tentang hubungan asupan lemak, dan natrium dengan tekanan darah pada lansia jika tidak dikontrol dengan baik maka akan menyebabkan gangguan kesehatan hingga menjadi penyakit.