

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan bertambahnya usia, banyak perubahan yang akan terjadi pada manusia baik perubahan pada fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis akibat proses menua. Lanjut usia merupakan tahapan dimana akan ada suatu proses perubahan yang secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Menurut WHO lansia dikelompokkan menjadi 3 yaitu pra lansia, lansia, dan lansia resti. Pra lansia yaitu lansia yang berumur 45-59 tahun, lansia yaitu 60-69 tahun dan lansia resti lebih dari 70 tahun (Fatmah, 2010).

Masa pra lansia merupakan masa seseorang sudah mengalami penuaan dan mengalami proses perubahan fisik yang ditandai dengan berat badan bertambah, perubahan pada fungsi fisiologis dan perubahan pada kesehatan. Perubahan fisik yang terjadi pada sistem kardiovaskuler akan mengakibatkan risiko penyakit degeneratif yang sering terjadi pada pra lansia meliputi perubahan aorta dan pembuluh darah sistemik berpengaruh pada tekanan darah pada pra lansia, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik meningkat secara progresif sampai umur 70-80 tahun. Peningkatan tekanan darah sistolik ini dikarenakan adanya penebalan dinding aorta dan pembuluh darah yang meningkat, diikuti oleh elastisitas pembuluh darah yang menurun dikarenakan oleh umur akan mengakibatkan pembuluh darah menjadi kaku (Nugroho, 2000; Widyaningrum, 2012; Proverawati, 2010).

Wanita usia pra lansia akan mengalami peningkatan tekanan darah karena pada usia tersebut wanita dalam fase menopause. Saat fase menopause, penurunan hormon estrogen endogen berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Pengaruh hormon estrogen endogen dimediasi oleh reseptor estrogen yang terdiri dari 2 tipe yaitu reseptor estrogen α yang biasanya disebut reseptor klasik ($ER\alpha$) dan reseptor estrogen β ($ER\beta$). Kedua reseptor tersebut terletak pada inti sel dan merupakan faktor transkripsi ligand aktif. Hormon estrogen dapat masuk dalam sel melalui difusi pasif membran plasma dan akan berikatan dengan reseptor didalam inti sel. Reseptor estrogen $ER\alpha$ dan $ER\beta$ berpengaruh dengan peningkatan tekanan darah karena mekanisme dari reseptor estrogen adalah mengatur pelebaran pembuluh darah saat relaksasi otot polos di dinding pembuluh darah, meningkatkan bioavailabilitas NO (Nitric Oxide), menghambat pertumbuhan sel otot polos (VSMC), memicu proliferasi setelah terjadi kerusakan, menghambat sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS) dan sistem endotelin serta menghambat sistem saraf simpatis. Bila fungsi reseptor estrogen menurun akan berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan darah (Barton dan Meyer, 2009).

Penurunan hormon estrogen selain terjadi peningkatan tekanan darah akan mengakibatkan gangguan metabolisme lemak yang ditandai dengan kadar kolesterol total, LDL kolesterol dan rendahnya HDL. Hal ini memicu terjadinya aterosklerosis dan peningkatan tekanan darah (Greenspan et al, 2000). Berdasarkan penelitian Iriani (2014) menunjukkan ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita menopause.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) tahun 2013 menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi meningkat dengan bertambahnya umur, terlihat mulai umur 45 tahun dengan prevalensi yaitu 35,6% dibandingkan dengan umur 35 tahun sebesar 24,8%. Prevalensi ini menurun dari tahun 2007 yaitu untuk umur 45 tahun prevalensinya sebesar 42,4%. Walaupun ada penurunan, namun untuk tekanan darah tinggi masih menjadi penyakit yang beresiko tinggi untuk penyakit tidak menular dalam Riskesmas.

Menurut Black dan Hawaks (2005), faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah ada banyak faktor, beberapa diantaranya adalah asupan lemak, asupan natrium dan status gizi. Fase menopause pada wanita terjadi penurunan hormon estrogen yang memberikan perlindungan pada ginjal dengan menghambat RAAS dan sistem endotelin. RAAS dan sistem endotelin menyebabkan ginjal kehilangan sensitivitas terhadap natrium sehingga ginjal tidak dapat mengabsorpsi natrium dengan baik yang mengakibatkan tekanan darah tinggi (Barton dan Meyer, 2009). Berdasarkan penelitian Isnawanti (2012), terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah.

Status gizi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah karena seseorang yang memiliki berat badan berlebih cenderung mempunyai tekanan darah tinggi daripada mereka yang kurus. Hal ini disebabkan karena semakin besar massa tubuh seseorang maka semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk menyampaikan oksigen dan zat gizi ke dalam jaringan tubuh sehingga volume darah di pembuluh darah

bertambah yang memberikan tekanan yang lebih besar pada dinding pembuluh darah arteri yang mengakibatkan tekanan darah tinggi. Status gizi kategori obesitas, ada penurunan tekanan perifer, aktivitas saraf simpatis yang meningkat dan aktivitas renin plasma rendah yang berperan sebagai faktor natriuretik dan menyebabkan peningkatan reabsorpsi natrium sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Palmer dan William, 2007). Penelitian Widyaningrum (2014) menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah sistolik pada lansia.

Berdasarkan Data Puskesmas Kebondalem pada Bulan Juni tahun 2015 pra lansia wanita yang berkunjung di Pos Kesehatan Lansia dari 156 yang memiliki tekanan darah tinggi yaitu 19,23% (30 orang). Persentase wanita pra lansia yang berkunjung di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 44,4%. Kelurahan Bojongbata merupakan kelurahan yang mempunyai persentase tertinggi tekanan darah tinggi pra lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Kebondalem. Dilihat dari data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak, asupan natrium dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pematang Kabupaten Pematang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian, yaitu :

“Apakah ada hubungan asupan lemak, asupan natrium dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan asupan lemak pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.
- b. Mendiskripsikan asupan natrium pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.
- c. Mendiskripsikan status gizi pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.

- d. Mendiskripsikan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.
- e. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.
- f. Menganalisis hubungan asupan natrium dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.
- g. Menganalisis hubungan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.
- h. Internalisasi nilai islam pada hubungan asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai suatu masukan mengenai hubungan asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi ibu pra lansia di Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang diharapkan dapat menambah wawasan,

informasi dan masukan, sehingga memperhatikan asupan makanan dan status gizi.

- b. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang dan Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai tekanan darah tinggi termasuk asupan makanan dan status gizi pada wanita pra lansia, sehingga dapat menjadi tambahan bahan masukan dalam perencanaan penurunan prevalensi tekanan darah tinggi.
- c. Bagi penulis dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama pendidikan serta dapat memperoleh gambaran nyata tentang hubungan asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal-hal asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan tekanan darah sistolik pada wanita pra lansia. Lokasi penelitian ini di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.