

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau usia tua merupakan suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu periode seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat. Merawat lansia tidak hanya terbatas pada perawatan kesehatan fisik saja namun juga pada faktor psikologis dan sosiologis. Perlu diingat bahwa kualitas hidup lansia terus menurun seiring dengan semakin bertambahnya usia yaitu penurunan kapasitas mental, perubahan peran sosial dan dementia (kepikunan) (Gunawan,2001).

Hipertensi yang terjadi pada usia 40 tahun ke atas sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST). Peningkatan tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (isolated systolic hypertension). HST adalah bentuk hipertensi yang paling sering terjadi pada manula. Adanya hipertensi, baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor resiko bagi lanjut usia. Hipertensi juga merupakan faktor utama untuk stroke, gagal jantung koroner, dimana peranannya lebih besar pada manula daripada pada orang yang lebih muda (Kuswardhani,2007).

Kemajuan yang terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, banyak menimbulkan perubahan, baik dari gaya hidup maupun

pola makan bagi penduduknya. Perubahan gaya hidup dari yang sederhana, menjadi serba cepat atau instan menyebabkan banyak orang memanfaatkan kemajuan teknologi di masa kini. Tidak hanya karena pola makan saja yang dapat menyebabkan hipertensi namun kurangnya aktivitas fisik juga dapat menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya resiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering, jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri. Latihan fisik berupa berjalan kaki selama 30-60 menit setiap hari sangat bermanfaat untuk menjaga jantung dan peredaran darah. Bagi penderita tekanan darah tinggi, jantung atau masalah pada peredaran darah, sebaiknya tidak menggunakan beban waktu jalan (Rohaendi, 2008).

Berdasarkan Natalia (2009), didalam penelitiannya didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan bermakna antara olahraga dengan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Pembina Plaju Palembang tahun 2009.

Berdasarkan rekapitulasi diagnosis pasien dari bulan Januari sampai November 2011 di Puskesmas Tawang Sari menunjukkan bahwa dari pasien yang rawat jalan maupun rawat inap, 42,5% pasien baik pria maupun wanita menderita hipertensi hal ini yang menyebabkan penulis tertarik untuk mengambil penelitian hubungan penggunaan bahan makanan sumber Na dan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka dapat di ambil suatu perumusan masalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan penggunaan bahan makanan sumber Na dan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Hubungan penggunaan bahan makanan sumber Na dan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan penggunaan bahan makanan sumber Na terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo.
- b. Menganalisis hubungan aktivitas olahraga terhadap terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo.

D. Manfaat

1. Bagi Puskesmas Tawang Sari

Sebagai acuan untuk menindak lanjuti masalah yang ada pada pasien di Puskesmas Tawang Sari kabupaten Sukoharjo.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah pengetahuan dan sebagai sumber untuk mengembangkan penelitian ini lebih baik dan berkembang.