

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi disebut juga sebagai pembunuh diam-diam karena orang dengan hipertensi sering tidak menampilkan gejala (Brunner & Suddarth, 2002). Menurut *World Health Statistics* (WHO) tahun 2012, melaporkan bahwa sekitar 51% dari kematian akibat stroke dan 45% dari penyakit jantung koroner disebabkan oleh hipertensi. Satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Oleh karena itu, hipertensi merupakan masalah kesehatan dunia yang mencemaskan dan menyebabkan beban biaya kesehatan yang tinggi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi (Basri & Yulianti, 2014).

Menurut Dinkes DIY (2015) angka hipertensi di DIY sebanyak 35,8% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (31,7%). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-5 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi dengan laporan dari STP (Surveilans Terpadu Penyakit) sebanyak 32.860 kasus hipertensi.

Menurut *National Health Basic Survey* (2007) hipertensi terjadi diberbagai usia, yaitu penderita hipertensi pada usia 15-24 tahun sebanyak 15,2%, pada usia 25-34 tahun sebanyak 22,9%, pada usia 35-44 tahun sebanyak 34,4%, pada usia 45-54 tahun sebanyak 47,1%, pada usia 55-64 tahun sebanyak 59,0% dan pada usia lebih dari 65 tahun sebanyak 70,2% (Sarwanto, Wilujeng, & Rukmini, 2009). Berdasarkan hal tersebut, kebanyakan hipertensi terjadi pada usia diatas 60 tahun (lansia) dan Prevalensi hipertensi pada usia lanjut di Indonesia sebanyak 40,1% dan mengakibatkan kematian sebesar 28,1% pada lansia yang mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2013). Menurut Dinkes Bantul (2015) di puskesmas Banguntapan I tercatat ada 3298 lansia dan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1174 orang atau

sebanyak 35,59% lansia di Bantul menderita hipertensi.

Hipertensi disebabkan oleh kebiasaan hidup atau perilaku mengkonsumsi garam yang tinggi, kegemukan, stres, merokok dan minum alkohol (Padila, 2013) dan Tingginya prevalensi hipertensi menurut Ainun, Arsyad dan Rismayanti (2012) dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Arif, Rusnoto dan Hartinah (2013) menunjukkan bahwa ada empat faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig meliputi kebiasaan asupan garam, konsumsi makanan berlemak, merokok, dan olahraga. Salah satu faktor risiko utama hipertensi yaitu obesitas, hal tersebut sangat berhubungan erat dengan perilaku makan.

Dalam kehidupan sehari-hari untuk mengendalikan hipertensi, penderita hipertensi harus mengubah pola makan dengan mengkonsumsi sedikit garam, menurunkan berat badan, melakukan lebih banyak olahraga (Beavers, 2008). Berdasarkan hal tersebut, tekanan darah dapat dikontrol dengan memperhatikan gaya hidup yang sehat, seperti: patuh terhadap diet hipertensi, melakukan aktifitas fisik (olahraga), menghindari perilaku merokok, dan manajemen stres dengan baik. Namun, gaya hidup tersebut sulit dilaksanakan oleh lansia, hal ini terbukti dari angka ketidakpatuhan dan berbagai alasan lansia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agrina, Rini & Haritama (2011) sebanyak 56,7% lansia penderita hipertensi tidak patuh terhadap pemenuhan diet hipertensi sehingga menyebabkan kekambuhan hipertensi. Selain itu, kebanyakan lansia mengkonsumsi daging ayam, susu yang mengandung lemak, dan gorengan yang banyak mengandung lemak dan konsumsi garam berlebih (Andria, 2013). Dari hal tersebut, kekambuhan hipertensi diakibatkan pola makan yang buruk sebanyak 19% (Laksono, Muhlisin & Listyorini, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andria (2013) sebesar 68,22% lansia melakukan aktifitas fisik atau olahraga kurang, dan sebanyak 39,25% lansia jarang melakukan olahraga karena keadaan fisiknya yang sudah tidak

memungkinkan untuk melakukan olahraga karena faktor usia yang sudah tua dan kesibukan pekerjaan di rumah sebagai ibu rumah tangga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jatmika, & Maulana, M. (2015) bahwa lansia yang memiliki perilaku merokok sebesar 66,67% dan sebanyak 63,33% terjadi pada umur >60 tahun, sebanyak 63,3% lansia beralasan merokok baik untuk menerima tamu dan tidak ada orang meninggal karena merokok. Menurut penelitian Andria (2013) sebanyak 63,55% lansia mengalami stres dalam kehidupannya atau lansia yang tidak kebal terhadap stres, hal itu dikarenakan lansia mengalami kesulitan saat tidur dan masalah dengan anggota keluarga lainnya.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 21 Januari 2016. Jumlah lansia yang tercatat di posyandu lansia Dusun Condrowangsan sebanyak 128 orang dan 49 diantaranya mengalami hipertensi. Peneliti mengambil data dengan melakukan wawancara singkat dengan 6 orang lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara 6 orang lansia tersebut, 2 pria orang melakukan aktifitas fisik, seperti kesawah namun jarang melakukan olahraga, 1 orang pria mengatakan hipertensi kambuh jika sedang banyak pikiran (masalah) dan 1 orang pria mengatakan masih merokok aktif sedangkan 2 orang wanita mengatakan belum membatasi mengkonsumsi gorengan, makan-makanan bersantan, tetapi rutin mengkonsumsi sayuran setiap hari dan melakukan senam lansia seminggu sekali. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di posyandu lansia Condrowangsan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti membuat suatu rumusan masalah, yaitu “bagaimanakah gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan Potorono Banguntapan Kabupaten Bantul Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan Potorono Banguntapan Kabupaten Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran perilaku diet pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan Potorono Banguntapan Bantul.
- b. Diketahui gambaran aktifitas fisik pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan Potorono Banguntapan Bantul.
- c. Diketahui gambaran perilaku merokok pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan Potorono Banguntapan Bantul.
- d. Diketahui gambaran manajemen stres pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Condrowangsan Potorono Banguntapan Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang perilaku sehat yang baik dan benar bagi penderita hipertensi sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar frekuensi kekambuhan serangan hipertensi dapat diminimalkan.

2. Bagi Perawat

Manfaat penelitian ini bagi perawat agar perawat mengetahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi, sehingga perawat dapat melakukan intervensi yang sesuai bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Puskesmas

Manfaat penelitian ini bagi puskesmas untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada lansia yang penderita hipertensi yang berada di wilayah kerjanya. Sehingga puskesmas dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian penelitian

1. Jatmika & Maulana (2015) judul penelitian perilaku merokok pada penderita hipertensi di desa Sidokarto Kecamatan Godean, Sleman, Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah *descriptif*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar (66,67%) perilaku responden adalah kurang baik dan sebagian kecil (33,33%) perilaku cukup baik. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang perilaku merokok pada penderita hipertensi. Perbedaan penelitian ini adalah responden, waktu penelitian dan teknik sampling.
2. Malara, Bidjuni & South (2014) judul penelitian hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi. Metode penelitian dengan *cross sectional*, teknik sampling dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian ada hubungan aktifitas fisik dan stres dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan merokok dengan kejadian hipertensi. Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti gaya hidup. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan desain *korelasi*, teknik sampling, waktu, responden.
3. Pusparani (2016) Judul penelitian Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Putri Kabupaten Bogor. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *descriptif*. Metode pengambilan sampel total sampling. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin penderita hipertensi lebih dominan perempuan sebesar 60%, gambaran riwayat keturunan sebesar 57,5%, responden memiliki gaya hidup tidak sehat sebesar 100%, gambaran kebiasaan merokok sebesar 42,5%, gambaran konsumsi makanan asin sebesar 40%, gambaran frekuensi konsumsi makan berlemak sebesar 30%, konsumsi kafein sebesar 35%, gambaran aktifitas fisik sebesar 10% dan sebesar 12,5% yang aktif melakukan aktifitas di waktu luang, dan

gambaran keadaan stres sebesar 57,5%. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti gaya hidup hipertensi, jenis penelitian, desain penelitian. Perbedaan penelitian ini adalah pengambilan sampel, responden, waktu penelitian dan tempat penelitian.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA