

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah fase setelah masa dewasa, di mana seseorang mulai mengalami penurunan kemampuan fisik, mental, maupun sosial secara bertahap hingga pada akhirnya dapat kesulitan menjalankan kegiatan sehari-hari, usia yang dijadikan patokan untuk lanjut usia berbeda beda . Seseorang yang berusia antara 60 hingga 74 tahun masuk dalam golongan lanjut usia, kemudian rentang 75 sampai 90 tahun dikategorikan sebagai lanjut usia tua, dan untuk mereka yang berumur lebih dari 90 tahun, disebut sebagai usia sangat tua. (Sakti dkk.,2025). Seiring proses penuaan, fungsi berbagai organ mulai melemah, membuat tubuh lebih mudah terserang masalah kesehatan. Oleh karena itu, lansia perlu mengelola kondisi kesehatannya dengan cara yang tepat (Kusumo dkk.,2020).

Hipertensi merupakan persoalan kesehatan publik yang cukup krusial dan sudah sejak lama dikenal sebagai salah satu faktor utama yang dapat menurunkan angka harapan hidup seseorang. Pada tahap awal, penyakit ini sering tidak menimbulkan keluhan ataupun gejala sehingga banyak penderitanya tidak menyadarinya. Jika tidak terkendali, hipertensi seiring waktu dapat memicu terjadinya komplikasi serius yang melibatkan beragam organ di dalam tubuh. Secara umum, penyakit ini didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah berada di atas ambang batas normal. Gejala lanjutan dari hipertensi

biasanya akan tampak pada organ-organ sasaran tertentu, seperti otak, pembuluh darah, dan otot jantung Sriwahyuni dkk.,(2023). Hipertensi adalah kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah seseorang melampaui batas normal, yang ditandai dengan angka sistolik lebih dari 140 mmHg dan/atau diastolik melebihi 90 mmHg. Penyakit ini tidak hanya meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, tetapi juga membuka peluang terhadap berbagai gangguan kesehatan lainnya, seperti penyakit saraf, gangguan ginjal, serta masalah pada pembuluh darah. Risiko terhadap komplikasi tersebut akan semakin besar seiring dengan meningkatnya angka tekanan darah itu sendiri (Sakti dkk.,2025).

Berdasarkan standarisasi usia, prevalensi hipertensi di tingkat global menunjukkan perbedaan yang cukup menarik antara kelompok umur. Pada rentang usia 30 hingga 49 tahun, angka kejadian hipertensi tercatat sebesar 19% pada perempuan, sementara pada laki-laki angkanya sedikit lebih tinggi, yaitu 24%. Namun, ketika memasuki kelompok usia 50 hingga 79 tahun, kesenjangan tersebut tampaknya menghilang, karena baik laki-laki maupun perempuan memiliki prevalensi hipertensi yang hampir sama, yakni sekitar 49%. Secara global, World Health Organization (WHO) diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi sebanyak 33% dari rentang usia ini. Sekitar 630 juta orang dewasa dengan hipertensi 44% diagnosa dan diobati WHO., (2025). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesi tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%, dan prevalensi hipertensi di Kota Bengkulu sebesar 24,8% SKI (2023). Profil

Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2024, mencatat jumlah penderita Hipertensi sebanyak 9.515 kasus atau 2,39%, dengan perempuan sebagai kelompok paling banyak menderita, yaitu sekitar 4.760 kasus atau 2,41%, sedangkan laki-laki tercatat sebanyak 4.755 kasus 2,37% Dinkes, (2024). Dari data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bengkulu Tahun 2025 Dari 20 Puskesmas Di Kota Bengkulu dilaporkan 3 puskesmas dengan penderita hipertensi tertinggi tahun 2024 yaitu di wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu, Puskesmas Kandang, dan Puskesmas Sawah Lebar. Di wilayah kerja puskesmas Suka Merindu yaitu sebanyak 744 kasus yang terdiri dari laki-laki 331 kasus atau 3,26% dan perempuan sebanyak 413 kasus atau 4,01% (Dinkes, 2024). Di Tahun 2025 Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu mengalami peningkatan dimana tercatat yang menderita Hipertensi berjumlah 12.547 kasus atau 52,13% yang terdiri dari laki-laki 6.389 kasus atau 51,8% dan perempuan sebanyak 6.158 kasus atau 52,4% Maka untuk mengurangi jumlah penderita Hipertensi perlu dilakukan penanggulangan lebih lanjut agar masyarakat dapat hidup lebih sehat dan sejahtera. Hipertensi dapat dipicu oleh beberapa faktor risiko yang melekat pada individu dan tidak dapat dimodifikasi, salah satunya adalah tingginya asupan natrium WHO.,(2023). Konsumsi natrium berlebih menyebabkan peningkatan kadar natrium dalam cairan ekstraseluler. Sebagai respons terhadap keadaan tersebut, tubuh berupaya mengembalikan keseimbangan dengan cara memindahkan cairan dari bagian dalam sel menuju ruang ekstraseluler, yang berakibat pada peningkatan volume

cairan di luar sel. Akibatnya, volume darah total dalam tubuh pun ikut bertambah, dan peningkatan ini pada akhirnya mendorong timbulnya kondisi tekanan darah tinggi, yang dikenal sebagai hipertensi Lukitaningtyas dkk., (2023). Asupan Natrium yang berlebih dapat menimbulkan tingginya tekanan darah. Tekanan darah yang meningkat disebabkan karena adanya kenaikan volume plasma atau cairan dalam tubuh. Hal ini dapat menaikkan volume darah di dalam tubuh yang berarti jantung harus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah naik (Melini dkk.,2021).

Penelitian oleh Hanum dkk.,(2020) Ada hubungan asupan natrium dengan terjadinya hipertensi, natrium yang terlalu berlebihan dikonsumsi tubuh akan cepat diserap dan masuk ke dalam aliran darah. Proses ini membuat kadar natrium dalam darah mengalami peningkatan. Karena natrium memiliki kemampuan menahan air, keberadaannya yang tinggi dalam darah menyebabkan lebih banyak cairan tertahan, sehingga volume darah pun ikut bertambah, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Sedangkan menurut Yuriah dkk.,(2019) Kurangnya konsumsi serat turut dikaitkan dengan meningkatnya risiko hipertensi. Kemampuan serat dalam mengikat asam empedu menjadikannya efektif untuk menghambat penyerapan lemak dan kolesterol darah. Berkat efek tersebut, risiko terhadap tekanan darah tinggi pun dapat ditekan secara signifikan.

Ketika asupan serat rendah, proses pengeluaran asam empedu melalui feses menjadi berkurang, sehingga lebih banyak kolesterol yang diserap kembali dari empedu. Kolesterol yang terserap kembali ini kemudian beredar dalam pembuluh darah. Jumlah kolesterol yang tinggi di dalam pembuluh darah dapat memperlambat aliran darah karena menyebabkan penyempitan ruang pembuluh. Kondisi tersebut akhirnya berdampak pada meningkatnya tekanan darah yang bisa menyebabkan terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dinyatakan oleh Yuriah dkk.,(2019). Bahwa terdapat hubungan antara asupan serat dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Serat memiliki peran penting dalam membantu menurunkan tekanan darah, dengan kemampuan menurunkan tekanan sistolik hingga sekitar 5,5 mmHg dan diastolik hingga 3 mmHg. Asupan serat yang tergolong baik, yaitu 25–30 gram per hari, yang pada akhirnya dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi.

Penelitian lain oleh King dkk.,(2005) Mengatakan bahwasanya ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi, Asupan serat yang rendah dapat meningkatkan kadar C-reaktif protein, yaitu suatu penanda peradangan yang berhubungan dengan gangguan kardiovaskular termasuk hipertensi. Dari penelitian ini terdapat hubungan antara lemak dengan kejadian hipertensi. Asupan lemak, terutama jenis dan jumlahnya, memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah. Mengonsumsi lemak jenuh dan lemak trans secara berlebihan dapat memicu lonjakan kadar kolesterol LDL di dalam darah. Kondisi ini kemudian menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang pada gilirannya mendorong peningkatan tekanan darah. Selain itu, asupan lemak tinggi juga berkaitan erat dengan obesitas, salah satu

faktor risiko utama hipertensi. Lemak jenuh juga diketahui dapat mengganggu fungsi endotel dan meningkatkan peradangan dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Dalam hal ini terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah, terutama jika konsumsi lemak jenuh dan trans dilakukan secara berlebihan (Adam dkk.,2025). Kadar lemak yang tinggi didalam darah lama-kelamaan akan menyumbat pembuluh darah dan menyebabkan gangguan sistem kardiovaskuler. Tingginya kadar kolesterol dalam darah berpotensi memicu terbentuknya timbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Apabila endapan tersebut terus bertambah banyak, pembuluh nadi akan mengalami penyumbatan yang pada akhirnya mengganggu kelancaran aliran darah. Kondisi tersebut memaksa jantung untuk memompa dengan kekuatan ekstra, yang secara tidak langsung berkontribusi pada semakin memburuknya hipertensi.

(Hasiando dkk.,2019). Dampak dari Hipertensi menyebabkan kerusakan ginjal yang progresif, membuat tekanan darah semakin sulit dikendalikan sehingga mempercepat penurunan fungsi ginjal. Selain berdampak pada ginjal, hipertensi tidak terkontrol juga meningkatkan risiko komplikasi serius pada organ lain seperti stroke, gagal jantung, dan kematian. Tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus mengganggu aliran darah menuju ginjal, merusak nefron, dan pada akhirnya menurunkan fungsi ginjal hingga berkembang menjadi gagal ginjal kronik bahkan gagal ginjal tahap akhir (Mulyana dkk.,2021).

Berdasarkan Survey awal yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas suka merindu pada 10 orang didapatkan lansia yang mengalami hipertensi yaitu 10

orang. Selain itu wawancara juga dilakukan untuk mengetahui asupan responden dan didapatkan konsumsi natrium lebih 10 orang (100%), serat kurang 9 orang (90%) dan lemak lebih pada 9 orang (90%). Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merasa terdorong untuk menyelidiki apakah terdapat hubungan antara asupan natrium, serat, dan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara asupan natrium, serat dan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan asupan natrium, serat dan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik umur lansia dan jenis kelamin pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- b. Diketahui gambaran kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

- c. Diketahui gambaran asupan natrium pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukmerindu Kota Bengkulu
- d. Diketahui gambaran asupan serat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- e. Diketahui gambaran asupan lemak pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- f. Diketahui hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- g. Diketahui hubungan asupan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- h. Diketahui hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Kota Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

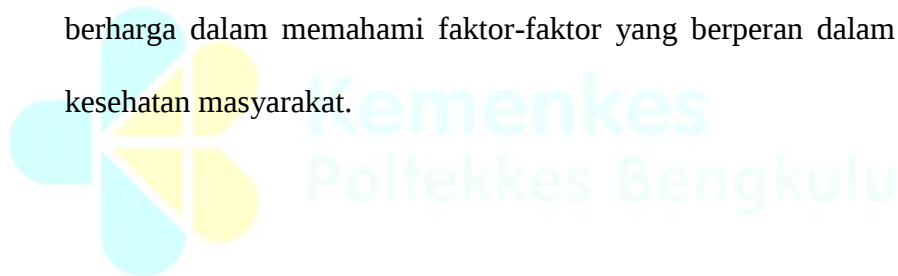
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman kepada masyarakat yang mengalami hipertensi, khususnya lansia, mengenai bagaimana asupan natrium, serat, dan lemak berhubungan dengan munculnya hipertensi. Informasi ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi Puskesmas untuk melakukan penanggulangan penyakit hipertensi yaitu tentang hubungan asupan natrium, serat dan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Sukamerindu Kota Bengkulu

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan serta meningkatkan cara pandang penulis mengenai permasalahan kesehatan, khususnya terkait hubungan antara asupan zat gizi dan timbulnya penyakit. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pengalaman yang berharga dalam memahami faktor-faktor yang berperan dalam kondisi kesehatan masyarakat.



E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
1.	Octarini dkk., (2023)	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut.	<i>cross-sectional.</i>	Ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi Natrium dan Kalium dengan tekanan darah pada usia lanjut. .
2.	Melini dkk.,(2022)	Status Gizi, Pola Konsumsi Natrium Dan Serat Dengan Kejadian Hipertensi	<i>cross-sectional</i>	Ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi.
3.	Fitri dkk., (2023)	Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau	<i>cross-sectional</i>	Menunjukkan ada hubungan antara asupan protein serat dan natrium dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan 45-59 Tahun.
4.	Adam dkk., (2025)	Hubungan Asupan Lemak Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tilango	<i>cross-sectional</i>	ada hubungan asupan lemak dan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dipuskesmas tilango
5.	Salsabila Irwanto dkk., (2023)	Hubungan Pola Konsumsi Lemak dan Sodium Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau	<i>case control</i>	Terdapat hubungan konsumsi lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi perempuan etnis Minangkabau.