

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dampak keberhasilan pembangunan di Indonesia dalam bidang kesehatan yaitu terjadi transisi epidemiologi seperti penurunan angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian. Peningkatan usia harapan hidup dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut 60 tahun. Usia harapan hidup (UHH) di Indonesia diperkirakan pada tahun 2010-2015 yaitu 72.5-75 tahun dengan kriteria pada perempuan 74 tahun dan pada laki-laki 71 tahun (Badan Pusat Statistik, 2013).

Populasi lansia berdasarkan World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 diperkirakan 24 juta jiwa, tahun 2013 7,69 %, tahun 2015 8,1% dari total populasi, mengalami peningkatan pada tahun 2025 yang mencapai 1,2 milyar. Tahun 2010 jumlah penduduk lanjut usia hampir sama dengan jumlah balita. Populasi penduduk lanjut usia di Indonesia merupakan populasi terbanyak ke II setelah Amerika Serikat. Menurut data World Population Prospects, 2013 dengan jumlah penduduk 242 juta jiwa. Pada tahun 2015 proporsi penduduk usia 60 tahun keatas sebesar 21.685.400 jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2025 menjadi 36 juta jiwa. Jumlah penduduk lansia di provinsi Bali pada tahun 2015 yaitu 4.618.990 jiwa (10.3%) (BPS, 2013). Di Kota Denpasar jumlah penduduk lansia yaitu 102.000 jiwa, dan Denpasar Utara jumlah lanjut usia 25.270 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Denpasar, 2013).

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, seiring dengan pertambahan usia, metabolisme dan fungsi organ-organ tubuh semakin berkurang. Meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan. Berbagai penyakit yang berhubungan dengan penurunan fungsi organ tersebut sering disebut dengan penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok lansia. Sebagai hasil pembangunan yang pesat sehingga dewasa ini dapat meningkatkan umur harapan hidup, sehingga jumlah lansia bertambah tiap tahunnya (Abdullah, 2005). Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2015 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup 64-65 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4% (Riskesdas, 2013). Hipertensi juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak di Indonesia pada tahun 2006 dengan prevalensi sebesar 4,67% (Depkes, 2008). Data Riskesdas juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2011).

Faktor penyebab hipertensi adalah asupan zat gizi. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang berarti dalam meningkatkan tekanan darah. seperti konsumsi natrium yang berlebihan, karbohidrat, protein dan lemak. Selain itu kebiasaan minum kopi juga sangat berpengaruh dengan naiknya tekanan darah. (Darmojo, 2004).

Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang dianjurkan untuk penderita hipertensi seharusnya 27% dari total energi dan <6% adalah jenis lemak jenuh (Karyadi,2002). Jika lemak yang dikonsumsi berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL yang akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk *plaque*. Terbentuknya *plaque* dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis. Darah yang mengalami aterosklerosis akan mengakibatkan resistensi dinding pembuluh darah meningkat yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus akan mengakibatkan hipertensi (Morrell, 2005).

Kopi disebut-sebut sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Namun kandungan utama kopi yaitu kafein yang merupakan senyawa berbentuk kristal berwarna putih dan berasa pahit merupakan zat paling populer yang digunakan sebagai perangsang psikoaktif yang juga menyebabkan efek diuretik ringan Efek jangka pendek jika kafein mencapai jaringan tubuh dalam waktu lima menit dan tahap puncak mencapai darah dalam waktu 50 menit, Mengonsumsi

kafein yang terlalu banyak akan membuat jantung berdegup lebih cepat dan tekanan darah meningkat. Kafein dalam 2-3 cangkir kopi (200-250 mg) terbukti dapat meningkatkan tekanan sistolik sebesar 3-14 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 4-13 mmHg. Kafein bukan termasuk zat gizi, tetapi secara nyata menyebabkan naiknya tekanan darah dalam waktu singkat untuk kemudian kembali normal (Khomsan 2004).

Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas III Denpasar Utara jika dilihat dari jumlah lansia yang ada dari bulan Januari 2017 hingga mei 2018 ke pusat pelayanan kesehatan adalah sebanyak 1.107 orang. Dimana penyakit hipertensi menempati urutan pertama jumlah terbanyak dengan total 71 kasus dimana jumlah kunjungan kasus hipertensi yang paling banyak yaitu di Kelurahan Peguyangan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan Hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara, sehingga dengan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana sebenarnya hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah “ Apakah ada hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan Hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara”?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara

2. Tujuan Khusus

- a. Mengklasifikasikan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara.
- b. Mengidentifikasi pola konsumsi lemak pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara.
- c. Mengidentifikasi kebiasaan minum kopi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara.
- d. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi lemak dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi yang benar dan di jadikan sebagai referensi untuk menambah pemahaman masyarakat tentang hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia, sebagai salah satu upaya pencegahan hipertensi pada lansia khususnya di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya di bidang gizi mengenai penyakit hipertensi, serta dapat di jadikan sebagai acuan bagi penelitian sejenis.