

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia menentukan kecepatan membentuk sel-sel dalam tubuh. Semakin tua usia seseorang, kecepatan tubuh dalam membentuk sel-sel tidak dapat mengimbangi kecepatan degradasi. Akibatnya, tubuh seorang akan kehilangan jaringan dan fungsi organ secara bertahap. Proses perubahan manusia akan senantiasa terjadi, dari bayi hingga dewasa, kemudian tua dan beranjak ke usia lanjut. Berbeda dengan masa anak dan remaja yang berkembang secara cepat, pada masa dewasa, pertumbuhan pada manusia telah melambat atau bahkan berhenti (Mardalena, 2017). Masa dewasa dibagi menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Dewasa awal dimulai dihitung sejak seseorang berusia 21-36 tahun. Masa ini ditandai dengan masa usia yang produktif, komitmen, perubahan nilai, penyesuaian diri dengan cara hidup, dan kreatif. Usia 36-45 tahun merupakan dewasa menengah, ditandai dengan masa pencapaian dalam hidup, berprestasi, dan masa transisi. Sedangkan masa dewasa akhir ini dimulai pada usia 46-60 tahun, dengan penurunan kondisi fisik dan masalah kesehatan.

Data WHO tahun 2008 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi dengan perbandingan pria dan wanita 1:1. Berdasarkan data WHO dalam *Non Communicable Disease Country Profiles* (2011) dalam Stefhany (2012), prevalensi hipertensi di dunia secara keseluruhan mencapai 40% pada usia 25 tahun ke atas. Sementara itu, di Asia

diperkirakan 30% menderita hipertensi. Indonesia negara yang hipertensinya lebih besar jika dibandingkan dengan negara-negara Asia yang lain seperti Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand (WHO South East Asia Region, 2011: dalam Stefhany, 2012). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2014), hipertensi merupakan penyebab kematian terbanyak yang menempati urutan ke-3 di Indonesia dengan angka kematian 27,1%.

Berdasarkan wawancara pola konsumsi makan yang salah dapat diamati dari jenis makan, frekuensi makan, dan jumlah konsumsi makan diperoleh sebanyak 15 orang yang mengonsumsi minuman kopi atau sejenis minuman kafein. Dan ada 5 orang yang mengonsumsi makanan *fast food* seperti *fried chicken*, pizza, dan burger. Selain konsumsi makan yang salah dapat mempengaruhi aktivitas fisik.

Aktivitas fisik diperkirakan menjadi penyebab utama sebesar 30% beban penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Atun dkk, 2014) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Subyek dengan aktivitas fisik kurang mempunyai risiko 4.9 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan subyek yang memiliki aktivitas fisik sedang. Seseorang dengan aktivitas fisik kurang, memiliki kecenderungan 30-50% terkena hipertensi daripada yang aktif. Peningkatan intensitas aktivitas fisik, 30-45 menit per hari, penting dilakukan sebagai strategi untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor

risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2013). Aktivitas fisik yang benar dilakukan dengan frekuensi 3-5/minggu, durasi ≥ 30 menit. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah lari, jogging, dan bersepeda.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pola konsumsi, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, permasalahan yang dapat diangkat pada penelitian ini antara lain : Bagaimanakah pola konsumsi makan, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa?

C. Tujuan Kajian Pustaka

1. Tujuan Umum

Mengetahui pola konsumsi makan, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan pola konsumsi makan pada orang dewasa.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada orang dewasa.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada orang dewasa.
- d. Menganalisis kecenderungan keterkaitan antara pola konsumsi, aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa.

D. Manfaat Kajian Pustaka

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan literatur review ini dapat memberi informasi atau sumber referensi tentang pola konsumsi, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan literatur review ini dapat memberikan gambaran sebagai panduan dalam mengatur pola konsumsi makan, dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada orang dewasa.