

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Lansia (Lanjut Usia) adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana diketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki tahapan selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapa orangnya, tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya (Darmojo, 2004).

Dewasa ini jumlah usia lanjut di Indonesia diperkirakan meningkat. Dengan meningkatnya jumlah tersebut akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah medis dan teknis akibat proses degeneratif yang terjadi. Untuk meminimalkan risiko, pemerintah perlu menciptakan suatu program agar usia lanjut tetap sehat, produktif, dan tidak tergantung pada orang lain.

Penuaan populasi (*population aging*) atau peningkatan proporsi penduduk lansia (diatas 60 tahun) dari total populasi penduduk telah terjadi di seluruh dunia. Proporsi penduduk lansia dari total penduduk

dunia akan naik dari 10% pada tahun 1998 menjadi 15% pada tahun 2025 dan meningkat hampir mencapai 25% pada tahun 2050.

Populasi penduduk lansia di Asia dan Pasifik meningkat pesat dari 410 juta pada tahun 2007 menjadi 733 juta pada tahun 2025 dan diprediksi mencapai 1,3 triliun pada tahun 2050 (Macau 2007, Fatmah, 2010).

Umur Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat dimana pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Kemenkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat, 2013).

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Provinsi yang mempunyai jumlah penduduk lansia terbanyak sebanyak 7% adalah di pulau Jawa dan Bali. Peningkatan jumlah penduduk Lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Risksedas, 2010).

Indonesia saat ini termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni, mencapai 18,04 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2010. Provinsi Banten mempunyai jumlah lansia diatas 60 tahun sebanyak 488.243 jiwa atau 4,59% dari jumlah penduduk

keseluruhan yang berjumlah 10.632.166 jiwa. Jumlah lansia di wilayah Puskesmas Pontang Kecamatan pontang Kabupaten serang sebanyak 6529 jiwa pada tahun 2012 dan ada 2174 jiwa pada tahun 2013 (Puskesmas Pontang Kabupaten Serang, 2012 dan 2013).

Dari data statistik rumah sakit pusat rujukan di Jakarta diperoleh gambaran bahwa pasien lanjut usia pada umumnya memerlukan pendekatan tim terpadu (multi disiplin) yang bekerja secara interdisipliner dan kerap kali memerlukan pemanfaatan teknologi tinggi bidang kedokteran yang tentunya memerlukan biaya yang cukup besar. Adapun penyakit berikut yang sering dijumpai pada lansia : hipertensi, *diabetes mellitus*, *osteoarthritis*, *osteoporosis*, penyakit jantung koroner, penyakit *cerebro vaskuler*, infeksi, gangguan pendengaran dan penglihatan, serta *depresi* dan *demensia*. Problem kesehatan yang seringkali dialami oleh lansia adalah malnutrisi, inkontinensia, gangguan keseimbangan dan jatuh, kebingungan mendadak, imobilitas, kesepian, penggunaan polifarmasi dan sebagainya (Kemenkes RI, 2010).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan karena merupakan penyakit *The Silent Killer* (sering kali dijumpai tanpa gejala).Angka penderita Hipertensi kian hari semakin mengkhawatirkan, seperti yang dilansir oleh The Lancet tahun 2000 sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita Hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, diprediksikan oleh WHO pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia yang menderita Hipertensi (Depkes, 2006).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007 yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan RI menunjukkan bahwa hipertensi dan penyakit kardiovaskular masih cukup tinggi dan bahkan cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahal biaya pengobatan hipertensi, disertai kurangnya sarana dan prasarana penanggulangan hipertensi. Stroke, hipertensi dan penyakit jantung meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana stroke menjadi penyebab kematian terbanyak dengan angka 15,4%, kedua hipertensi sebanyak 6,8%, penyakit jantung iskemik sebanyak 5,1%, dan penyakit jantung sebanyak 4,6%. Data Riskesdas (2007) juga menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskular lebih banyak pada perempuan (52%) dibandingkan laki-laki (48%). Prevalensi hipertensi di Pulau Jawa sebesar 41,9% dan di Provinsi Banten sebesar 27,6%.

Penemuan kasus baru penyakit hipertensi di Puskesmas Pontang Kecamatan Pontang Kabupaten Serang yaitu sebanyak 110 orang dan data 10 penyakit terbanyak menunjukkan angka hipertensi tertinggi yang terdapat di Puskesmas Pontang Kabupaten Serang yaitu sebanyak 342 jiwa. (Data PTM puskesmas Pontang Tahun 2012).

Hipertensi merupakan masalah besar yang tidak hanya terdapat di negara barat tapi juga di Indonesia. Sebagian besar kasus hipertensi tidak memiliki terapi definitif, tapi dapat di kontrol dengan pola hidup sehat dan medikasi. Pada populasi umum kejadian hipertensi tidak terdistribusi secara merata. Berdasarkan penelitian terakhir di Indonesia, hingga usia 55

tahun lebih banyak ditemukan pada pria, namun setelah terjadi menopause (biasanya setelah usia 50 tahun), tekanan darah pada wanita meningkat terus, hingga usia 75 tahun hipertensi lebih banyak ditemukan pada wanita daripada pria. Sementara itu di negara industri, hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama dan global yang memerlukan penanggulangan yang baik (Fatmah, 2010).

Bentuk program pemerintah dalam peningkatan pelayanan kesehatan lansia salah satunya adalah program posbindu (Pos Binaan Terpadu). Posbindu adalah suatu forum komunikasi alih teknologi dan pelayanan bimbingan kesehatan masyarakat oleh dan untuk masyarakat yang mempunyai nilai strategis dalam mengembangkan sumber daya manusia sejak dini (Effendy, 2001). Posbindu menurut Depkes RI (2002) adalah pusat bimbingan pelayanan kesehatan yang dikelola dan diselenggarakan untuk dan oleh masyarakat dengan dukungan teknis dari petugas kesehatan dalam rangka mencapai masyarakat yang sehat dan sejahtera.

Berdasarkan hasil penelitian Margaret (2011), diperoleh *point prevalence rate* hipertensi 30,50% dan diperoleh variabel pendidikan, riwayat keluarga dan aktifitas fisik mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian Prehipertensi pada lansia.

Dari hasil penelitian Rinawang (2011), hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia masih tinggi yaitu tekanan darah sistolik sebesar 148,67 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 91,28 mmHg. Terdapat 65,7% lansia menderita hipertensi dan

diperoleh hasil konsumsi natrium serta konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan yang bermakna dengan Prehipertensi pada lansia.

Hasil penelitian Aris (2007) menunjukkan faktor-faktor yang terbukti sebagai faktor risiko hipertensi adalah umur, riwayat keluarga, konsumsi asin, sering konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, tidak biasa olah raga, olah raga tidak ideal, obesitas dan penggunaan pil KB 12 tahun berturut-turut.

Adapun Upaya Yang dilakukan Pemerintah seperti memprogramkan senam lansia di setiap desa yang ditujukan pada lansia, karena pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta maksimal, laju denyut jantung, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Dengan melakukan senam lansia dapat mencegah dan melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit arteri coroner dan kecelakaan (Darmojo 1999).

Berdasarkan data-data tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Makan dan Kesegaran jasmani dengan kejadian PreHipertensi Pada PreLansia (Lansia Tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang tahun 2014”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dapat dilihat dari segi variabel dependent dan variabel independent. Variabel dependent adalah Prehipertensi pada Prelansia. Sedangkan variabel independent meliputi asupan makan, asupan kalori, asupan natrium, asupan lemak, asupan protein, dan kesegaran jasmani. Lansia merupakan salah satu kelompok rentan gizi, sehingga, alangkah baiknya apabila Puskesmas dapat memberikan penyuluhan tentang status gizi pada prelansia dengan prehipertensi tentang asupan makan dan kesegaran jasmani.

1.3 Pembatasan Masalah

Hubungan asupan makan dan kesegaran jasmani pada Prelansia dengan kejadian Prehipertensi dapat dipengaruhi banyak faktor penyebab yang tidak bisa diteliti secara keseluruhan oleh peneliti karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti dalam segi waktu, biaya dan tenaga, dan agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, maka ruang lingkup permasalahan ini dibatasi pada masalah yang ada terbatas pada hubungan antara asupan makan(energi, protein, Natrium, lemak) dan Tingkat kesegaran Jasmani Pada Prelansia dengan Prehipertensi di Wilayah Posbindu Puskesmas Pontang Kabupaten Serang menggunakan Analisis Data Primer.

1.4 Perumusan Masalah

.Berdasarkan uraian tersebut di atas peneliti akan mengambil sebuah perumusan masalah dengan judul “Hubungan Asupan Makan dan Kesegaran Jasmani Dengan Kejadian Prehipertensi pada Prelansia (lansia Tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang tahun 2014”

1.5 Tujuan

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Asupan Makan dan kesegaran Jasmani dengan kejadian pre Hipertensi Pada Pre lansia (lansia Tingkat muda) di Posbindu Wilayah kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang Tahun 2014.

1.5.2 Tujuan Khusus

1.5.2.1 Mengidentifikasi Karakteristik responden

1.5.2.2 Mengidentifikasi Asupan Makan karbohidrat pada prelansia (Lansia tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang Tahun 2014.

1.5.2.3 Mengidentifikasi Status Gizi (IMT) Pada Prelansia (Lansia Tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang Tahun 2014.

1.5.2.4 Mengidentifikasi Kesegaran Jasmani dengan Kejadian Prehipertensi pada Prelansia (Lansia Tingkat Muda) di

Posbindu Wilayah kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang Tahun 2014.

1.5.2.5 Mengidentifikasi Tekanan Darah Pada Prelansia (lansia Tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Pontang Kabupaten Serang Tahun 2014

1.5.2.6 Menganalisa hubungan Asupan Makan (energi) Dengan kejadian Prehipertensi pada lansia di Posbindu Puskesmas Pontang Kabupaten Serang tahun 2014.

1.5.2.7 Menganalisa Hubungan Status gizi (IMT) Terhadap kejadian Prehipertensi pada Prelansia (lansia tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja puskesmas Pontang Kabupaten serang.

1.5.2.8 Menganalisa Hubungan Tekanan Darah Pada Kejadian Prehipertensi Pada Prelansia (Lansia tingkat Muda) di Posbindu Wilayah Kerja puskesmas Pontang Kabupaten Serang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Puskesmas Pontang.

Menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi pelaksana program lansia di Posbindu Puskesmas Pontang Kabupaten Serang, khusus dalam memberikan pemecahan masalah gizi yang terjadi di Posbindu Puskesmas Pontang Kabupaten Serang.

1.6.2 Bagi Universitas EsaUnggul.

Sebagai tambahan literatur/bahan kepustakaan dan informasi bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang masalah kesehatan lanjut usia dan pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidang gizi.

1.6.3 Bagi Peneliti.

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana belajar dalam mempraktekkan ilmu yang didapat, serta menambah wawasan pengetahuan dalam bidang gizi lansia.