

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penduduk lanjut usia adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Populasi lansia di dunia pada tahun 2016 berada pada angka 617 juta jiwa atau setara dengan 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk di dunia. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2021, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 29,3 juta penduduk (10,82% dari total penduduk) (Afniwati, 2019)

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberikan gejala yang akan berlanjut ke organ target seperti stroke, penyakit jantung koroner (pada pembuluh darah) dan hipertrofi ventrikel kanan (pada otot jantung) (Fahrial, 2018). Hipertensi pada usia lanjut menjadi lebih penting karena perjalanan penyakit dan penatalaksanaannya tidak seluruhnya sama dengan usia dewasa muda (Kusumawati et al. 2019).

Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena penderita tidak tahu bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi. Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi juga merupakan faktor resiko tertinggi penyebab kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit

cerebrovaskuler faktor yang tidak dapat dirubah seperti umur, jenis kelamin, dan keturunan. Sedangkan faktor yang dapat dirubah seperti kegemukan (obesitas), stress, konsumsi alkohol berlebihan, konsumsi garam berlebihan, hiperlipidemia, merokok dan kurang olahraga (Fahrial, 2018)

Menurut Riskesdas tahun 2018, angka prevalensi hipertensi Indonesia pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11% dan Jawa Tengah menempati posisi keempat sebesar 37,57% dalam kasus hipertensi (Kristanto, Budi 2021). Hipertensi juga merupakan faktor resiko tertinggi penyebab kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler. (Yadi & Alfian, 2021)

Aktivitas olahraga adalah kegiatan yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Aktivitas olahraga dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan tubuh, dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot serta kebugaran dan pola hidup sehat. Aspek tersebutlah yang berdampak pada penurunan hipertensi (Yadi & Alfian, 2021). Gaya hidup yang tidak aktif bisa memicu terjadinya hipertensi, olahraga secara teratur hasilnya telah dibuktikan mampu mengendalikan penyakit hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes melitus (Ladyani et al., 2021).

Konsumsi minuman mengandung kafein seperti kopi dan teh menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah. Di samping

memiliki kandungan yang menguntungkan, baik kopi dan teh juga memiliki zat yang dapat membahayakan kesehatan yaitu kandungan kafein (Hasan, 2018). Keberadaan kafein dalam tubuh menyebabkan pelepasan adrenalin. Adrenalin meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan aliran darah keotot. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol kalium dan kafein (Hartinah & Retnowati, 2019).

Menurut penelitian dari Afniwati dengan judul “hubungan pola makan dan kebiasaan olahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru 2019” data yang diperoleh yaitu, mayoritas lansia yang ada di Puskesmas Kutalimbaru 18 orang (43,9%) lansia yang mempunyai kebiasaan berolahraga dengan kategori cukup dan mengalami hipertensi sebanyak 14 orang (77,8%). Menurut penelitian dari Hasan dengan judul “hubungan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kabupaten Bantul” data yang diperoleh yaitu, mayoritas lansia yang ada di Kabupaten Bantul yang mempunyai kebiasaan minum kopi dengan kategori ya ada 47 orang (28,8%) dan lansia yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi minuman teh dengan kategori ya ada 150 orang (92,0%).

Untuk populasi di Puskesmas Cilacap Utara II dengan penyakit tidak menular pada tahun 2021 berjumlah 8635 orang, sedangkan penyakit tidak menular hipertensi pada bulan Januari ada 152 orang dan pada bulan Februari ada 250 orang. Untuk lansia yang mengidap penyakit hipertensi pada bulan Maret berjumlah 45 orang.

Berdasarkan wawancara peneliti, fenomena yang terjadi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II menurut studi pendahuluan yang telah saya lakukan pada 7 lansia di prolanis Puskesmas Cilacap Utara II, yaitu 2 lansia kurang berolahraga, 3 lansia cukup berolahraga dan 2 lansia baik dalam berolahraga. Dari 7 lansia, 3 lansia kurang mengkonsumsi minuman berkafein, 2 lansia mengkonsumsi minuman berkafein dalam jumlah sedang dan 2 lansia tinggi dalam mengkonsumsi minuman berkafein.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi minuman berkafein (kopi dan teh) dengan derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cilacap Utara II?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik pasien Lansia yang mengalami Hipertensi.
2. Untuk mengidentifikasi kebiasaan olahraga pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.
3. Untuk mengidentifikasi konsumsi minuman berkafein pada lansia pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.
4. Untuk mengidentifikasi hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.
5. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.
6. Untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman berkafein dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.

7. Untuk mengetahui Hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi minuman berkafein (kopi dan teh) dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.

#### **D. Urgensi Penelitian**

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi minuman berkafein (kopi dan teh) dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II.

#### **E. Kontribusi Penelitian**

Penerapan pola hidup sehat pada lansia yang masih sangat sulit dijalankan. Kebiasaan Olahraga dan konsumsi minuman berkafein yang buruk menjadi suatu fenomena yang sulit untuk diubahnya dengan adanya penelitian ini diharapkan para lansia di Puskesmas Cilacap Utara II dapat menerapkan gaya hidup yang sehat, berolahraga secara rutin dan mengurangi minuman-minuman yang berkafein seperti kopi dan teh dan diganti dengan minum air putih yang cukup.

#### **F. Luaran Riset**

1. Hasil riset akan diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Dikti e-jurnal dikti.
2. Dimuat dalam jurnal ilmiah nasional ISSN atau jurnal online dikti.

#### **G. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pustaka mengenai hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi minuman berkafein dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2022.

## 2. Secara Praktis

Sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan tentang hubungan kebiasaan olahraga dan konsumsi minuman berkafein dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2022.

### **H. Temuan Yang Ditargetkan**

Penderita hipertensi diharapkan berolahraga yang ringan ringan dan mengurangi konsumsi minuman yang berkafein.



