

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 . Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan gangguan pada pembuluh darah yang mencegah oksigen dan gizi yang dibawa oleh darah mencapai jaringan tubuh yang membutuhkannya. Ada beberapa hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi, diantaranya yaitu hal-hal yang tidak dapat diubah (usia, jenis kelamin, dan genetika) dan hal-hal yang dapat diubah (kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, merokok, minum alkohol, minum kopi, dan stres). Mengubah pola makan dan mengonsumsi makanan rendah garam dan rendah lemak adalah dua cara untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Tingkat pengetahuan seseorang tentang cara mencegah hipertensi juga dapat dikaitkan dengan perubahan pola makan (Sistikawati dkk, 2021).

Salah satu penyebab paling umum kematian dini di seluruh dunia adalah hipertensi. Menurut perkiraan yang dibuat oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi mempengaruhi 22% populasi dunia saat ini. Hanya kurang dari seperlima dari pasien ini yang berusaha menurunkan tekanan darahnya (Kemenkes, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami peningkatan terbesar dalam prevalensi hipertensi antara tahun 1990-2019, tepatnya menduduki peringkat ke 4 dari 10 negara dengan total peningkatan 12 persen penderita hipertensi (WHO, 2021). Menurut Kemenkes 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 25,8 persen dan mengalami peningkatan di tahun 2018 menjadi 34,1 persen. Di Indonesia kasus hipertensi

yang terdiagnosis hanya 1/3 dan selebihnya tidak terdiagnosis. Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, tentang prevalensi hipertensi yang telah didiagnosis dokter untuk wilayah Labuhan Batu Utara yaitu sebesar 3,86 persen dan prevalensi pasien yang telah mengkonsumsi obat anti hipertensi wilayah Labuhan Batu Utara yaitu sebesar 2,83 persen. Menurut Kemenkes RI (2018), faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, (faktor resiko yang tidak dapat diubah/kontrol), konsumsi makanan tinggi natrium, konsumsi tinggi lemak, penggunaan jelantah, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, obesitas, stres.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah orang dewasa salah satunya yaitu pola makan yang salah. Pola makan yang didukung oleh kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, dan obesitas, dapat berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi. Ini juga menghasilkan hidangan siap saji yang tinggi lemak dan garam. Makanan dan minuman dapat meningkatkan dan menurunkan tekanan darah. Konsumsi makanan dengan natrium tinggi dapat meningkatkan tekanan darah karena garam dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan cairan tubuh hingga berakibatkan meningkatnya tekanan darah. Kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang mengandung kalium dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Kadir, 2019).

Pola makan adalah upaya atau perilaku seorang individu yang dilakukan secara berulang dalam mengatur dan memilih jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi demi mencapai atau mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Menurut definisi tersebut, pola makan adalah perilaku yang berpotensi mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Asupan gizi setiap orang akan dipengaruhi oleh makanan dan minuman yang dikonsumsinya, yang pada gilirannya akan mempengaruhi kesehatannya sendiri. Untuk perkembangan fisik dan intelektual yang normal pada bayi, anak-anak, dan orang dewasa dari segala usia, peran nutrisi yang optimal sangat dibutuhkan (Hamzah dkk, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Laura Ana Manik dan Imanuel Sri Wulandari, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari jenis makanan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik diantaranya, makanan tinggi natrium, tinggi lemak, susu dan penyedap makanan atau penyedap rasa. Penelitian ini menunjukkan bahwa hipertensi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak baik seperti mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan tinggi lemak.

Hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 11 November 2021 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Desa Kuala Beringin, Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara, terdapat 34 orang dewasa penderita hipertensi. Penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan berjumlah 18 orang sedangkan penderita hipertensi berjenis kelamin laki-laki berjumlah 16 orang.

Penyebab terjadinya hipertensi pada penduduk di wilayah kerja UPTD Puskesmas Londut diduga pola makan yang tidak baik serta rendahnya pengetahuan terkait pencegahan hipertensi pada orang dewasa. Pola makan penduduk di desa ini merupakan pola makan yang suka mengonsumsi makanan bersantan, gorengan, makanan tinggi natrium seperti ikan asin, biakuit, terasi serta suka mengonsumsi makanan instan seperti sarden, mie instan, kopi instan dll.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan hipertensi pada orang dewasa di Desa Kuala Beringin Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara.

1.2 . Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Kurangnya pengetahuan hipertensi pada orang dewasa
2. Kurangnya pengetahuan pola makan penderita hipertensi pada orang dewasa
3. Tingginya konsumsi natrium dan lemak dapat mengakibatkan hipertensi pada orang dewasa.
4. Tingginya konsumsi makanan instan dapat mengakibatkan hipertensi pada orang dewasa.

1.3 . Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Pola makan orang dewasa dibatasi pada frekuensi konsumsi pangan yaitu makanan tinggi natrium, tinggi lemak, makanan dan minuman instan.
2. Hipertensi dibatasi dengan pengukuran tekanan darah pada orang dewasa.
3. Subjek penelitian yaitu orang dewasa penderita hipertensi di Desa Kuala Beringin Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik responden (Jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan besar keluarga) ?
2. Bagaimana pola makan pada orang dewasa dengan riwayat hipertensi?
3. Bagaimana kejadian hipertensi pada orang dewasa?
4. Bagaimana hubungan pola makan dengan hipertensi pada orang dewasa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden (Jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan besar keluarga).
2. Pola makan pada orang dewasa.
3. Hipertensi pada orang dewasa.
4. Hubungan pola makan dengan hipertensi pada orang dewasa.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini bagi orang dewasa selaku subjek penelitian yaitu dapat memberikan informasi terkait hipertensi, serta pentingnya menjaga pola makan seperti membatasi konsumsi makanan tinggi natrium, tinggi lemak, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok dan makanan ataupun minuman lain yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Manfaat bagi puskesmas yaitu hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada puskesmas untuk menyampaikan informasi tentang pola makan yang baik untuk penderita hipertensi serta memberikan kesadaran bahwa pentingnya mengontrol pola makan dan pengecekan tekanan darah demi menjaga kesehatan tubuh dan meningkatnya tekanan darah.

