

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu masalah utama kesehatan diseluruh dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Disetiap tahunnya kejadian hipertensi mengalami peningkatan terus-menerus (Chasanah & Sugiman, 2022). Hipertensi termasuk penyakit yang menyebabkan kematian, karena hipertensi merupakan penyakit pembunuh tersembunyi atau biasa yang disebut dengan *silent killer*. Pada umumnya penderita hipertensi tidak memiliki gejala tetapi jika tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi (Suryani et al., 2020).

Berdasarkan data dari dunia menunjukkan bahwa diperkirakan 1,28 milyar penduduk di dunia yang berusia 30 sampai dengan 79 tahun menderita hipertensi, sebagian besar penderita hipertensi tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa tidak menyadari bahwa memiliki penyakit hipertensi, 42% diantaranya didiagnosis hipertensi dan diobati, sekitar 1 dari 5 orang dewasa sebanyak 21% dengan penyakit hipertensi dapat mengontrolnya. Penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% diantara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Hipertensi di Indonesia merupakan faktor risiko penyakit yang tidak menular, tercatat pada laporan tahun 2018 penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan dengan 44,1% dan terendah berada di Provinsi Papua dengan 22,2%. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia pada dengan umur 30-55 tahun sebesar (55,2%), umur 65-74 tahun sebesar (63,3%), dan paling banyak dengan hipertensi adalah umur <75 tahun yaitu sebesar (69,5%). Di Indonesia diketahui sebanyak 13,3% orang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta sebanyak 32,3%. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat merasa sehat 59,8%, tidak rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan 31,3%, minum obat sering lupa 11,5%, tidak mampu membeli obat (8,1%), tidak tahan efek samping (4,5%), obat tidak ada di fasilitas pelayanan kesehatan 2,0% dan lain-lain 12,5% (Kemenkes, 2019).

Hasil data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah merupakan peringkat tertinggi ke 10 dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun. Dari jumlah estimasi tersebut sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2% sudah mendapatkan

pelayanan kesehatan. Prevalensi kasus hipertensi dengan presentase pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi tertinggi berada di Kota Karanganyar, Jepara dan Magelang, masing-masing sebesar 100%. Sementara presentase terendah berada di Purworejo sebesar 12,9 % (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019).

Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar pada tahun 2022 terdapat penderita sebanyak 119.086 jiwa. Penyakit hipertensi termasuk penyakit tidak menular. Faktor resiko dari penyakit ini antara lain merokok, terpaparnya asap rokok, meminum-minuman beralkohol dan gaya hidup yang tidak sehat. Penderita hipertensi paling banyak diderita dimasyarakat dikarenakan tidak mengatur pola makan (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari Puskesmas Tasikmadu terdapat 2.371 orang yang menderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Tasikmadu. Beberapa kelurahan dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi terdapat di kelurahan Wonolopo (309), Ngijo (306), dan Karangmojo (297). Sedangkan kelurahan dengan jumlah hipertensi terendah terdapat di kelurahan Papahan sebanyak (190).

Penyakit hipertensi berdampak besar bahkan dapat menyebabkan kematian dan kecacatan jika tidak segera ditangani, karena hal ini disebabkan oleh komplikasi kardiovaskuler seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal dan lain-lain. Adapun cara mencegah terjadinya hipertensi sebaiknya dengan mengubah pola hidup yang sehat seperti mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan menu seimbang, membatasi konsumsi makanan mengandung garam yang tinggi, tidak mengkonsumsi alkohol maupun merokok, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup (Nurhayati et al., 2020).

Kecukupan makanan yang sehat sangat penting bagi usia dewasa pertengahan, nafsu makan pada rentang umur 45-59 tahun akan mengalami penurunan, karena itu masyarakat usia dewasa diupayakan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Bertambahnya usia menyebabkan indera pengecapan menurun, sehingga memilih makanan dengan rasa yang manis dan asin yang berlebih. Kelebihan garam pada makanan dapat meningkatkan tekanan darah yang dapat mengakibatkan munculnya masalah kesehatan yang berkaitan dengan apa yang dikonsumsi (Sya'id et al., 2023).

Mengkonsumsi makanan yang diet tinggi garam atau lemak berhubungan dengan berkembangnya hipertensi. Faktor ini bisa dikendalikan oleh penderita dengan mengurangi seperti konsumsi daging kambing, makanan asin, dan diet rendah kolesterol karena jika terlalu banyak dapat menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan

dengan cepat. Pola makan termasuk perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi timbulnya suatu penyakit. Hal ini disebabkan karena kualitas dan kuantitas yang akan mempengaruhi kesehatan individu. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang memiliki peran besar dalam menurunkan tekanan darah (Latupeirissa et al, 2020)

Apabila pola makan sebagai pendorong seseorang untuk mencapai tujuan sebagai pengendalian hipertensi, maka pola makan menjadi kebutuhan seseorang. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka harus bersungguh-sungguh dalam menjaga upaya pola makan (Umamah et al., 2023). Upaya pengendalian hipertensi bertujuan untuk mencegah terjadinya kematian dan kecacatan akibat komplikasi yang berhubungan dengan tekanan darah. Hal ini dilakukan dengan cara pengelolaan diri atau perubahan gaya hidup penderita hipertensi seperti diet, istirahat yang cukup, rajin berolahraga dan minum obat hipertensi secara teratur. Hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan (Herawati, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al, (2020) dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong”. Hasil penelitian tentang pola makan dengan hipertensi didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari jenis makanan yaitu jenis makanan yang mempengaruhi tekanan darah sistolik dari responden diantaranya, karbohidrat (tinggi natrium dan lemak), lauk hewani, lauk hewani, dan penyedap makanan dan jenis makanan yang dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik dari responden diantaranya, karbohidrat (tinggi natrium dan lemak, susu, dan penyedap.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Tasikmadu pada tanggal 16 Maret 2023 kepada 10 orang melalui wawancara untuk mengetahui pola makan pada penderita hipertensi diketahui 5 orang yang berobat ke Puskesmas sering mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi yaitu makanan yang tinggi natrium seperti ikan asin, makanan tinggi kolesterol seperti jeroan, dan makanan yang mengandung tinggi lemak seperti makanan yang bersantan dan gorengan. Hasil wawancara kepada 2 orang mengatakan bahwa sudah melakukan upaya pengendalian hipertensi seperti mengurangi makanan yang asin. Kemudian hasil wawancara dengan 1 petugas kesehatan di Puskesmas mengatakan bahwa sudah dilaksanakan sosialisasi terkait dengan hipertensi di Posyandu tiap desa yang sudah bekerjasama dengan Puskesmas, tetapi masih ada yang belum hadir pada acara sosialisasi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas mengenai sedikit mengaitkan dengan pola makan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Tasikmadu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tasikmadu ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran upaya pengendalian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Tasikmadu

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Tasikmadu
- b. Mengidentifikasi upaya pengendalian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Tasikmadu

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, informasi, dan pemikiran sebagai pengalaman ide mengenai penelitian.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Melalui penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa khususnya Jurusan Keperawatan mengenai hubungan tentang pola makan pada penderita hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini sebagai tambahan informasi kepada masyarakat tentang hipertensi yang berkaitan dengan pola makan untuk upaya pengendalian hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. Yulia et al., (2020). Hubungan Pola Makan dengan Karakteristik Responden pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Dukupuntang Kabupaten Cirebon. **Tujuan** untuk mengetahui hubungan pola makan dengan karakteristik responden pada penderita hipertensi. **Metode** penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. **Hasil** dari penelitian ini jumlah kategori baik sebanyak 25 responden (29,80%), kategori cukup 18 responden (21,40%), kategori kurang 41 responden (48,80%). Karakteristik pada pasien hipertensi terbanyak menurut jenis kelamin adalah laki-laki yaitu sejumlah 61 responden (72,61%), umur >45 tahun 68 responden atau (81,00%), dan menurut pekerjaan responden dengan bekerja sebanyak 77 responden (91,66%).
Perbedaan dari penelitian yang dilakukan terletak pada judul dalam penelitian, tahun penelitian yang dilakukan, jumlah sampel yang digunakan dan tempat yang menjadi lahan penelitian. **Persamaan** dari penelitian tersebut terletak pada variabel dan metode penelitian.
2. Wulandari., Manik (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. **Tujuan** untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis. **Metode** penelitian ini dengan *Cross Sectional Study* menggunakan teknik *purposive sampling*. **Hasil** penelitian bahwa ada jenis kandungan makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah tinggi yaitu tinggi lemak, tinggi natrium, dan peyedap rasa. **Perbedaan** dari penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian dan jumlah sampel yang digunakan. **Persamaan** dalam penelitian terletak pada variabel penelitian.
3. Aristi et al., (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. **Tujuan** untuk mengetahui hubungan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan diposyandu lansia langgini di wilayah kerja puskesmas bangkinang. **Metode** penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan data sampel menggunakan rumus stratified random sampling. **Hasil** penelitian menunjukkan kejadian hipertensi sebesar 33,1%. Frekuensi konsumsi makanan (biscuit, ikan asin, susu, kopi, dan penyedap makanan) berhubungan dengan kejadian hipertensi sistolik, sedangkan kebiasaan minum teh berhubungan dengan kejadian hipertensi diastolik. **Perbedaan** dari penelitian ini terletak pada judul

penelitian, tahun penelitian, dan jumlah sampel yang digunakan. **Persamaan** dalam penelitian ini terletak pada variabel dalam penelitian.