

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan modern membuat masyarakat hidup dalam perilaku yang tidak sehat, terutama pola makan misalnya konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol. Pola makan yang tidak sehat tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Purnomo et al., 2020). Hipertensi sering diberi gelar *The Sililent Killer* karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi, dimana orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Mayasari et al, 2019). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Memang dengan menerapkan pola makan yang sehat tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit (Puspitorini dalam Sount et al., 2014)

Menurut organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi yaitu 10%. Di Amerika Serikat, satu diantara tiga orang dewasa mengidap hipertensi, yang umumnya menimbulkan keluhan, walaupun sudah dialami bertahun-tahun (WHO, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengatakan bahwa penyakit terbanyak pada usia lanjut antara lain hipertensi (57,6%) osteoarthritis (51,9%) masalah gigi dan mulut (19,1%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui

pengukuran tekanan darah pada umur > 18 tahun sebesar 658,201 (34,11%), sedangkan penderita hipertensi menurut kelompok umur paling tinggi pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 50,53%. Hipertensi di provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan dari 7,87% pada tahun 2018, meningkat menjadi 8,2% pada tahun 2019, dan 10,30% pada tahun 2020 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Data dari Dinas Kesehatan Kota Mojokerto tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kota Mojokerto sebanyak 37.468 orang dan yang tertangani hanya 14.771 (39%). Jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan pada tahun 2021 sebanyak 6.322 orang (42,8% dari keseluruhan penderita hipertensi di Kota Mojokerto) (Dinkes Kota Mojokerto, 2022).

Hasil penelitian (Fadhli, 2018) di Palu menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam mempunyai hubungan dengan hipertensi (nilai $p=0,016$) Hasil penelitian (Sitorus, 2018) di wilayah kerja Puskesmas Rantang Barat Medan menunjukkan bahwa kejadian hipertensi dipengaruhi oleh perilaku merokok ($pvalue=0,024$).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Gedongan pada tanggal 2 September 2022 dengan cara wawancara kepada 5 keluarga pasien hipertensi didapatkan sebanyak 4 dari 5 (80%) responden terbiasa mengkonsumsi fast food seperti fried chicken, kentang goreng, minuman bersoda, 4 dari 5 (80%) responden suka mengkonsumsi makanan yang digoreng (lebih dari 3 kali seminggu), sedangkan 1 (20%) responden lebih sering mengkonsumsi makanan dengan dikukus atau dipanggang.

Pola makan yang tidak sesuai dengan anjuran pada orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi atau yang di kenal dengan pre-

hipertensi akan mempengaruhi keseimbangan natrium dalam tubuh, proses ini di sebabkan karena faktor-faktor seperti, Gaya hidup modern, ekonomi, stress, Pendidikan dan kebiasaan makan. Kelebihan natrium dalam tubuh dapat menyebabkan volume darah meningkat sebagai akibat dari tertahannya air oleh natrium oleh sebabnya akan terjadi peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah dan peningkatan kerja jantung dalam memompa darah, dalam keadaan ini jika suatu individu telah menyandang riwayat keturunan hipertensi atau pre-hipertensi maka akan mendukung percepatan proses terjadinya hipertensi. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2010).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal dan menghindari minum alkohol (Kemenkes RI, 2018). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yakni cara farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi yakni dengan modifikasi gaya hidup termasuk asupan makanan (Buheli & Usman, 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

“bagaimana pola makan orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan pada orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberi manfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan terutama terhadap ilmu keperawatan, memperluas tingkat pengetahuan, tentang bagaimana pola makan pada orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi untuk meminimalisir dan mengontrol terjadinya hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat adalah memberikan wawasan tentang pentingnya menjaga pola makan dalam upaya mengontrol penyakit hipertensi terutama pada masyarakat yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Manfaat penelitian ini bagi profesi keperawatan adalah sebagai tambahan ilmu keperawatan yang berhubungan dengan menganalisis pola makan pada orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi kepada peneliti selanjutnya untuk memperbaharui penelitian terkait pola makan pada orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi.

