

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang atau rileks (Dewati et al., 2023). Hipertensi sangat terkait dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti asupan garam natrium yang tinggi (Zhou, Xie, Liu, Xu, & Dai, 2023). Faktor pola makan salah satunya dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan. Konsumsi makanan yang mengandung garam (natrium) dapat menyebabkan peningkatan natrium dalam darah dan untuk menormalkannya kembali cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat, hal ini menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (Sistikawati, Fuadah, Salsabila, & Azzahra, 2021). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena sering tidak mengakibatkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak menyadari kalau dirinya telah mengidap hipertensi. Hipertensi sering diketahui/ditemukan ketika sudah terjadi komplikasi, misalnya terjadi stroke, serangan jantung, dan lain-lain (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan (WHO, 2023) Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya. Kurang

dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi terdiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Data (Kemenkes RI, 2024) menunjukkan masih tinggi prevalensi hipertensi (30,8%). Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%.

Hasil Penelitian oleh (Mardianto, Darwis, & Suhartatik, 2021) menyatakan kejadian hipertensi di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. Dari 28 responden, sebanyak 16 orang (57,1%) dengan pola makan tidak sehat mengalami hipertensi, sedangkan 12 orang (42,9%) dengan pola makan sehat tidak mengalami hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya, Hardianto, & K., 2020) terhadap 74 responden di wilayah kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar, dapat disimpulkan bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Sebanyak 50,0% responden yang mengonsumsi garam dapur mengalami hipertensi dan 37,8% responden yang mengonsumsi lemak menderita hipertensi. Sebaliknya, responden yang tidak mengonsumsi garam dan lemak memiliki proporsi kejadian hipertensi yang lebih rendah. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto pada bulan November 2025 terdapat 88 masyarakat yang mengalami hipertensi. Dari hasil observasi pada tanggal 19 Januari 2026 terdapat 2 pasien hipertensi dengan pola makan yang relative sama

yaitu sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, berlemak, bersantan dan gorengan setiap hari dan juga mengonsumsi makanan cepat saji seperti bakso, mi ayam, mie instan.

Konsumsi tinggi lemak juga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL dan akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk *plaque*. Terbentuknya *plaque* dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Wijaya et al., 2020).

Monitoring dan pengendalian hipertensi melalui pengukuran tekanan darah secara rutin juga merupakan salah satu upaya untuk deteksi dini. Terciptanya lingkungan yang mendukung masyarakat untuk dapat menerapkan perilaku hidup sehat juga merupakan faktor penting, diantaranya melalui pembatasan akses terhadap makanan dan minuman yang cenderung tinggi natrium ataupun garam sebagai salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Kebijakan dan regulasi pemerintah dalam membatasi akses makanan dan minuman berisiko atau tinggi natrium dapat memberikan kesempatan bagi masyarakat ataupun individu dalam menetapkan pilihan makanan dan minuman yang lebih sehat (Pradono & Dkk., 2020).

Berdasarkan data diatas dan angka kejadian hipertensi masih tinggi, sehingga peneliti tertarik mengambil penelitian berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

“ Apakah Ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto
2. Mengidentifikasikan pola makan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Di harapkan dapat memberikan informasi dan hasil penelitian bisa dapat digunakan sebagai sumbangan dan tambahan bagi ilmu pengetahuan

khususnya tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kranggan Kota Mojokerto, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan lagi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Responden

Bisa bermanfaat khususnya dalam menjaga pola makan dan kesehatan serta bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

b) Bagi Institusi

Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang mendukung bagi program keperawatan dalam proses perkuliahan terutama yang berkaitan dengan pengetahuan tentang Pola Makan dan Hipertensi.

c) Bagi Instasi Kesehatan

Sebagai upaya untuk mengembangkan ilmu keperawatan pada perawat yang melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi sehingga dapat membantu responden dalam menghadapi penyakit hipertensi.