

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Sari, 2017)

Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik merupakan pengukur utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi. Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala lebih dahulu. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. Berbagai faktor dapat memicu terjadinya hipertensi, walaupun sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui (hipertensi essential). Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah dari tepi dan peningkatan volume aliran darah (Hastuti, 2020).

Data *World Health Organization* tahun (2015) sebanyak 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi dan jumlahnya akan terus meningkat yang diperkirakan hingga tahun 2025. Menurut Riskesdas 2018 jumlah penderita hipertensi yang terjadi pada usia 18 tahun sebesar (34,1%), pada usia 31-44 tahun sebesar (31,6%), pada usia 45-54 tahun sebanyak (31,3%) sedangkan pada usia 55-64 tahun mencapai (55,2%). Menurut (Lali et al., 2022) hipertensi merupakan penyebab kematian ke 3 di Indonesia setelah Stroke dan Tuberkulosis dengan proporsi kematian 6,7% berdasarkan semua umur (Ramadhan et al., 2023).

Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar

(Risikesdas) 2018 saat ini sebanyak 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8% (Pratama, 2023). Provinsi Jawa Tengah, sebagai salah satu provinsi dengan kepadatan penduduk tertinggi di Indonesia, juga mengalami permasalahan yang sama. Data yang didapatkan dari Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu permasalahan utama pada penyakit tidak menular dengan jumlah proporsi terbanyak sebesar 68,6% dari total kasus penyakit tidak menular. Kasus hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2018 tercatat sebesar 1.377.356 kasus (Prevalence Rate 3,99%) dan meningkat menjadi 8.070.378 kasus (Prevalence Rate 23,25%) pada tahun 2019 (Dinkesprov Jateng) (Fatahya & Abidin, 2017).

Kabupaten Klaten sebagai salah satu kabupaten di Jawa Tengah memiliki beban penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten pada tahun 2019 tercatat sebanyak 134.312 kasus (Prevalence Rate 10,66%) kemudian turun menjadi 102.089 kasus (Prevalence Rate 8,10%) pada tahun 2020. Angka tersebut masuk kedalam lima penyakit yang menjadi permasalahan kesehatan utama di Kabupaten Klaten (Fatahya & Abidin, 2017). Di desa Ketandan Kecamatan Klaten Utara jumlah estimasi penderita penyakit hipertensi sekitar 1279 orang yang sudah dilayani dengan mereka yang sudah rutin melakukan pengecekan tekanan darah berjumlah 423 orang.

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi esensial (primer) merupakan hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan ada kemungkinan karena faktor keturunan atau genetik (90%). Hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang merupakan akibat dari adanya penyakit lain. Faktor ini juga erat hubungannya dengan gaya hidup dan pola makan yang kurang baik. Faktor makanan yang sangat berpengaruh adalah kelebihan lemak (obesitas), konsumsi garam dapur yang tinggi, merokok dan minum alkohol. Faktor risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Graha, n.d, 2020).

Jika tidak segera ditangani, hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa menyebabkan munculnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa, seperti gagal jantung, penyakit ginjal, dan stroke. Hipertensi terbagi ke dalam hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer tidak diketahui penyebabnya dengan pasti, sedangkan

hipertensi sekunder dapat terjadi akibat beberapa faktor, seperti penyakit ginjal, *sleep apnea*, dan kecanduan alkohol (Suparmi, Ulfah Musdalifah, 2022).

Penyakit hipertensi dapat ditangani dengan cara terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Terapi non farmakologi merupakan penanganan awal sebelum penambahan obat-obatan hipertensi, disamping perlu diperhatikan oleh seorang yang sedang dalam terapi obat. Sedangkan pasien hipertensi yang terkontrol, pendekatan non farmakologi ini dapat membantu pengurangan dosis obat pada sebagian penderita. Oleh karena itu, modifikasi gaya hidup merupakan hal yang penting diperhatikan, karena berperan dalam keberhasilan penanganan hipertensi. Terapi farmakologis ini menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Penatalaksanaan dengan obat hipertensi bagi sebagian besar pasien dengan dosis rendah, kemudian ditingkatkan secara titrasi sesuai umur dan kebutuhan (Syarafarudin, 2021).

Pola hidup yang salah merupakan salah satu faktor pendukung terjakitnya penyakit hipertensi, salah satunya adalah pola makan. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari (Adriyani, 2016). Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pola makan menurut (Kheniva Diah Anggita, Irofah, 2023), yaitu faktor fisiologis, agama dan kepercayaan budaya, status ekonomi, status metabolisme.

Pasien hipertensi perlu mengontrol tekanan darah dengan cara patuh dalam menjalani pola hidup sehat, mengurangi berat badan, menjaga pola makan, rutin berolahraga, mengurangi stres. Seseorang dikatakan dapat menjaga pola makan jika orang tersebut memakan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna terdiri dari bahan pokok (nasi, ikan, sayuran, buah dan susu). Kepatuhan menjaga pola makan pada pasien hipertensi dapat menjaga tekanan darah akan dalam batas normal untuk mencegah kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas maupun kuantitas. Teknik pengolahan makanan adalah guna memperoleh intake yang baik dan bervariasi.

Menurut data yang diambil oleh peneliti dari Puskesmas Klaten Utara yang diambil pada 11 November 2022 dalam setahun ini pasien yang menderita hipertensi berjumlah 12.734 sedangkan yang sudah mendapat pelayanan kesehatan berjumlah 3.903 orang. Di Desa Ketandan sendiri kasus hipertensi terdapat 1.279 orang yang sudah dilayani dengan

mereka yang sudah rutin melakukan pengecekan tekanan darah berjumlah 423 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Ketandan. Peneliti melakukan pengkajian kepada 10 orang yang di diagnosis mengalami hipertensi, 8 diantaranya mengungkapkan bahwa penyakit hipertensi yang dideritanya disebabkan pola makan yang tidak terkontrol membuat tekanan darah mereka menjadi tinggi. Tanda tanda yang dialami penderita hipertensi bila tekanan darahnya sudah tinggi biasanya mengalami sakit kepala.

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi di Desa Ketandan ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu “ Bagaimana pola dapat mempengaruhi hipertensi di Desa Ketandan Kabupaten Klaten ? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan pada pasien hipertensi di Desa Ketandan Kecamatan Klaten Utara Kabupaten Klaten.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi : usia, jenis kelamin, status perkawinan, status pekerjaan, lama menderita penyakit hipertensi, tekanan darah, tingkat pendidikan di Desa Ketandan.

b. Untuk mengidentifikasi pola makan penderita hipertensi di Desa ketandan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang di peroleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar terhadap mata ajaran Keperawatan Medikel Bedah (KMB) yang berhubungan dengan penatalaksanaan hipetensi

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi instansi kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi instansi kesehatan untuk membuat program edukasi ke masyarakat terkait penatalaksanaan hipertensi.

- b. Bagi perawat
Dapat memberikan masukan bagi perawat untuk memberikan edukasi atau pelayanan kesehatan pada pasien yang menderita hipertensi untuk berperilaku hidup sehat
- c. Instansi pendidikan
Menjadi masukan bagi instansi pendidikan untuk mata ajar keperawatan medikel bedah sub sistem kardiovaskuler
- d. Masyarakat
Untuk memberikan informasi tentang hipertensi serta pentingnya melakukan perilaku hidup sehat dengan pola makan yang sehat
- e. Peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menjadi dasar peneliti yang lain agar dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam memberikan penyuluhan tentang pola makan yang baik pada penderita hipertensi
- f. Bagi pasien
Menambahkan informasi dan memberikan motivasi bagi pasien penderita hipertensi agar dapat meningkatkan status kesehatannya

E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian suatu penelitian merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan. Keaslian penelitian dapat dinilai dengan membandingkan antara penelitian yang sedang dilakukan saat ini dengan penelitian-penelitian terdahulu. Dalam karya tulis ilmiah ini, akan melampirkan lima penelitian terdahulu yang akan dijabarkan sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Humiza Wulandari tahun 2019 dengan judul “ Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang ”. Metode penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan pola makan dan aktifitas fisik sebagai variabel independen dan kejadian hipertensi sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 46 orang yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Analisis data menggunakan Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan

sebagian besar kejadian hipertensi memiliki persentase 78,3%. Pola makan dengan asupan natrium terbanyak adalah 33 responden (71,7%) serta asupan lemak terbanyak adalah 32 responden (69,6%) sedangkan aktifitas fisik ringan sebanyak 30 responden (65,2%). Hasil analisis hubungan pola makan asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0,004$) serta asupan lemak dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$) dan hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,003$).

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah variabel yang diteliti hanya 1 variabel dan penelitian ini berfokus pada pola makan penderita hipertensi. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Data analisis univariat. Besarnya sampel 93 responden, tempat dan waktu penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Pattiweal, Desi Natalia, Tarigan & Emiliana tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos Kota Manado”. Metode yang digunakan penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*, dengan jumlah sampel 50 responden lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos Kota Manado yang diambil melalui total sampling. Analisa data menggunakan uji statistik Fisher’s Exact Test. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah variabel yang diteliti hanya 1 variabel dan hanya berfokus pada lansia, penelitian ini berfokus pada pola makan penderita hipertensi untuk semua umur. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Data analisis univariat. Besarnya sampel 93 responden, tempat dan waktu penelitian

3. Penelitian yang dilakukan oleh Melianus Duly tahun 2018 dengan judul “ Hubungan Stres Kerja dan Pola Makan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki - laki yang Bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bantul DIY ” metode yang digunakan penelitian ini observasional analisis dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan proportional random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah Laki-Laki yang bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bantul. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 160 responden. Hasil Penelitian : Berdasarkan uji chi square nilai $p < 0,01$ yang artinya lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Sehingga secara statistik disimpulkan ada hubungan antara stres kerja dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul dan nilai p 0,038 yang artinya lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Sehingga secara statistik

disimpulkan ada hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah variabel yang diteliti hanya 1 variabel dan penelitian ini berfokus pada pola makan penderitanya hipertensi. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Data analisis univariat. Besarnya sampel 93 responden, tempat dan waktu penelitian.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Huda tahun 2019 dengan judul "gambaran pola makan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda" Latar belakang: pola makan adalah perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara mengelola, dan pemilihan makanan. Tujuan penelitian : mendeskripsikan gambaran pola makan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas air putih samarinda. Metode penelitian penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif, pendekatan dengan *cross sectional* dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas air putih. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas air putih yang berjumlah 75 orang. Dengan instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian gambaran pola makan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas air putih menunjukkan kategori baik sebanyak 50 responden atau sama dengan (67,6%) dan kategori pola makan tidak baik sebanyak 24 responden atau sama dengan (32,4%) Kesimpulan : berdasarkan pola makan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas air putih samarinda dalam kategori baik (67,6%).

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah variabel yang diteliti hanya 1 variabel dan penelitian ini berfokus pada pola makan penderitanya hipertensi. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Data analisis univariat. Besarnya sampel 93 responden, tempat dan waktu penelitian