

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, atau penyakit tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah yang dapat menyebabkan komplikasi kesehatan lebih lanjut. Penyakit ini bukanlah penyakit menular, namun dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, dengan nilai sistolik dan diastolik yang melebihi batas normal. Beberapa gejala yang sering muncul akibat hipertensi antara lain pusing, kesulitan tidur, sesak napas, penglihatan kabur, dan lainnya)(Syukur J. Gulo and Tesalonika Br Ginting 2023) .

Hipertensi sering dijuluki sebagai "pembunuh senyap" karena merupakan penyakit mematikan yang biasanya tidak menunjukkan gejala-gejala terlebih dahulu sebagai tanda peringatan bagi penderitanya (Ayu et al. 2023).

Hipertensi bisa menjadi sangat berbahaya jika tidak dikelola dengan baik dalam jangka waktu panjang, karena dapat menyebabkan komplikasi penyakit seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Selain itu, hipertensi dapat merusak endotel dan mempercepat proses aterosklerosis, yang berisiko menyebabkan infark miokard, angina pektoris, gagal ginjal, demensia, atau fibrilasi atrium (Studi et al. 2023)

Menurut perkiraan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), sebagian besar (dua pertiga) orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi di seluruh dunia tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Tingkat prevalensi hipertensi bervariasi berdasarkan wilayah dan kelompok pendapatan negara (Studi et al. 2023).

Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019, prevalensi hipertensi secara global mencapai 22%, dengan Asia Tenggara menduduki posisi ketiga terbesar dengan prevalensi 25%, sementara Indonesia mencatatkan angka sebesar 34,11%. Diperkirakan sekitar 46% individu yang

lebih muda mengidap hipertensi, namun mereka tidak menyadari kondisi tersebut, sehingga meningkatkan risiko bagi penderita penyakit hipertensi (Syukur J. Gulo and Tesalonika Br Ginting 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Survei Dasar Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk yang berusia 18 tahun ke atas tercatat sebesar 34,1%. Hipertensi arteri paling sering ditemukan pada kelompok usia 31-44 tahun dengan prevalensi mencapai 31,6%, diikuti oleh kelompok usia 45-54 tahun yang mencatatkan angka prevalensi 45,3%, dan yang tertinggi ditemukan pada kelompok usia 55-64 tahun dengan prevalensi sebesar 55,2% .(Studi et al. 2023)

Di provinsi Jawa Tengah, hipertensi menduduki peringkat ke 4 dengan prevalensi mencapai 37,57 % dari penderita hipertensi.(Suciana, Hidayati, and Daryani 2024)

Rata-rata jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021, 2022, dan 2023 di Kabupaten Klaten secara berturut-turut yakni 10.356 kasus,11.206 kasus, dan 12.227 kasus.(Endang Sawitri et al. 2024)

Penyakit hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang terbagi menjadi faktor yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Beberapa faktor yang tidak dapat dikendalikan meliputi faktor genetik atau keturunan, jenis kelamin, dan usia. Faktor-faktor ini merupakan aspek yang tidak bisa diubah atau dimodifikasi oleh individu. Di sisi lain, terdapat sejumlah faktor yang dapat dikendalikan, yang berhubungan dengan gaya hidup seseorang. Beberapa di antaranya termasuk pola makan yang kaya akan lemak dan kolesterol, konsumsi garam yang berlebihan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas, dan tingkat stres yang tinggi.

Apabila seseorang memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau hipertensi, kemungkinan besar kondisi ini dapat memicu berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, kerusakan ginjal, serta bahkan dapat menyebabkan gagal jantung lebih lanjut. Oleh karena itu, penting untuk menjaga faktor-faktor yang dapat

dikendalikan guna mencegah hipertensi dan komplikasinya (Syukur J. Gulo and Tesalonika Br Ginting 2023).

Pola makan adalah kebiasaan makan sehari-hari, sedangkan pola makan sehat adalah upaya untuk memilih makanan yang bergizi.(e. Tugas akhir skripsi_Wildatus Sholeha_201905094 n.d.)

Salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah pola makan. Pola makan yang sehat sangat penting dalam upaya memantau, menjaga, serta mencegah terjadinya komplikasi hipertensi, terutama dalam konteks perawatan di rumah. Menurut Susyani (2012), terdapat kaitan antara usia seseorang dengan pola konsumsi makanan olahan yang dapat berkontribusi pada peningkatan risiko terjadinya hipertensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan olahan, yang seringkali tinggi garam, lemak jenuh, dan zat tambahan lainnya, dapat memperburuk kondisi hipertensi seiring bertambahnya usia (Studi et al. 2023).

Makanan yang mengandung magnesium, seperti kentang dan buncis, dapat membantu mengurangi ketegangan pada pembuluh darah. Untuk mendukung kesehatan tulang dan jantung, penting juga untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium, seperti susu skim atau cincau. Selain itu, makanan yang mengandung isoflavon, seperti kedelai dan produk turunannya seperti tempe atau susu kedelai, dapat memberikan manfaat tambahan dalam menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan pembuluh darah. Terakhir, sebaiknya menghindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein, karena keduanya dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan (Wiliyanarti, 2019).

Pola makan bagi penderita hipertensi perlu dijaga dengan sangat hati-hati untuk mengontrol tekanan darah. Penderita hipertensi menghindari konsumsi makanan yang tinggi natrium, seperti garam, karena dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, mereka juga disarankan untuk menjauhi makanan seperti jeroan, daging merah, produk olahan susu, dan keju. Sebaliknya, disarankan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang

kaya serat, seperti berbagai jenis sayuran dan buah-buahan, yang dapat membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, asupan makanan yang kaya kalium, seperti kacang-kacangan, pisang, dan belimbing, juga sangat bermanfaat. Kalium berperan dalam menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh. Makanan yang mengandung magnesium, seperti kentang dan buncis, dapat membantu mengurangi ketegangan pada pembuluh darah. Untuk mendukung kesehatan tulang dan jantung, penting juga untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium, seperti susu skim atau cincau. Selain itu, makanan yang mengandung isoflavon, seperti kedelai dan produk turunannya seperti tempe atau susu kedelai, dapat memberikan manfaat tambahan dalam menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan pembuluh darah. Terakhir, sebaiknya menghindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein, karena keduanya dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan (Studi et al. 2023)

Sebelumnya peneliti sudah melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Klaten Selatan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data pasien penderita hipertensi yang berada di desa Kajoran dalam kurung waktu 2023,2024,2025 terakhir yaitu sebanyak 155 pasien. Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Kajoran pada tanggal 30 Januari 2025 dengan cara melakukan wawancara kepada 5 penderita Hipertensi, didapatkan bahwa 2 penderita hipertensi mengatakan bahwa belum memiliki riwayat pola makan yang sesuai dengan anjuran diet hipertensi, 3 penderita hipertensi mengatakan sudah memiliki Riwayat pola makan yang sesuai dengan anjuran diet hipertensi. Berdasarkan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap Gambaran Riwayat pola makan pasien hipertensi di Desa Kajoran Klaten Selatan.

B. Rumusan Masalah

latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang didapatkan Berdasarkan adalah “Bagaimana Karakteristik Demografis

Responden (usia, jenis kelamin,pendidikan) Riwayat Pola Makan Pasien Hipertensi Di Desa Kajoran Klaten Selatan"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi, menganalisis tentang Riwayat Pola Makan Pasien Hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin di Desa Kajoran.
- b. Mendeskripsikan Gambaran secara jelas pola makan pasien hipertensi meliputi jenis makanan, frekuensi, kebiasaan makan di Desa Kajoran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui riwayat pola makan pasien penderita hipertensi

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti, serta sebagai upaya untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Klaten, khususnya terkait dengan penerapan materi yang diajarkan dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai dasar pengembangan program edukasi dan intervensi gizi untuk menurunkan angka kejadian hipertensi serta meningkatkan kualitas layanan Kesehatan.

d. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai acuan untuk Menyusun strategi pencegahan dan penangan hipertensi melalui perbaikan pola makan pasien hipertensi.

2. Manfaat Teoritis

- a. Melalui penelitian ini, peneliti diharapkan dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam, pengalaman praktis, serta keterampilan langsung di lapangan, khususnya dalam hal melakukan deskripsi dan analisis mengenai riwayat pola makan yang diterapkan oleh penderita hipertensi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai sarana pengkajian untuk masalah yang berkaitan dengan riwayat pola makan pada pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Dari penelusuran peneliti mengenai riwayat pola makan pasien Hipertensi . Adapun beberapa peneliti sebelumnya adalah:

1. (Studi et al. 2023) Penelitian Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Nusawungu Kabupaten Cilacap. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan desain cross sectional study. Pengambilan sampel secara non probability sampling dengan pendekatan teknik accidental sampling, sehingga responden dalam penelitian ini yang 154 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan FFQ.

Hasil Perbedaan: Dalam penelitian ini perbedaan pada pengambilan sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling,jumlah responden yang berbeda,.

Hasil Persamaan: Dalam penelitian ini peneliti sama menggunakan instrument penelitian kuesioner pola makan FFQ, sama sama menggunakan 1 variabel.

2. (Syukur J. Gulo and Tesalonika Br Ginting 2023) Penelitian Gambaran Pola Makan Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Shanta Elisabet Medan. Dalam penelitian ini Penelitian menggunakan metode kuantitatif dimana pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebanyak 25 pertanyaan sehingga mampu menggali lebih dalam tentang pola makan pada pasien hipertensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling sebanyak 53 responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif. Hasil penelitian didapatkan: pola makan pasien hipertensi berdasarkan jumlah makanan dalam kategori sedang 45 responden (84,9%). Pola makan pasien hipertensi berdasarkan jenis makanan dalam kategori sedang 43 responden (81,1%). Pola makan pasien hipertensi berdasarkan frekuensi makan dalam kategori sedang 44 responden (83,0%).

Hasil Perbedaan: Terdapat perbedaan dibagian instrument penelitian, perbedaan di pengambilan sampel.

3. (Ayu et al. 2023) Penelitian Gambaran Pengetahuan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Tentang Hipertensi Pada Lansia di Banjar Kiadan Desa Pelaga. Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat disertai dengan survey tekanan darah lansia. Populasi dalam pemeriksaan ini adalah lansia di Banjar Kiadan, desa Pelaga sebanyak 30 orang. Hasil yang diperoleh menunjukkan dari 30 lansia yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi sebanyak 21 lansia (70%), tekanan darah rendah sebanyak 1 lansia (3%), tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan darah rendah sebanyak 8 lansia (27%), Berdasarkan pemahaman lansia sebanyak 23 lansia (77%) memiliki tingkat pemahaman terhadap penyakit hipertensi, pola makan dan aktivitas fisik dengan kriteria yang baik, Sedangkan sebanyak 5 lansia (17%) dengan kriteria sedang serta 2 lansia (6%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Hasil Perbedaan: Penelitian tidak ada perbedaan dalam hal variabel sama sama menggunakan 1 variabel, perbedaan dengan jumlah, jenis responden yang akan diteliti pada penelitian peneliti ini.