

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang lebih dari sama dengan 140 mmHg pada sistolik dan lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi akan menyebabkan komplikasi seperti stroke dan gangguan kardiovaskuler bila tidak ditangani dengan benar (Kemenkes, 2021). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015, 1,13 Miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis penyakit tersebut. Jumlah ini terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dengan 9,4 juta kematian diperkirakan sebagai akibat dari komplikasi hipertensi dan hipertensi. (Kemenkes, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 34,1% orang Indonesia di atas 18 tahun memiliki hipertensi, yang berarti mereka memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, atau lebih dari itu. Angka ini lebih tinggi dari 25,8% pada tahun 2013.

Menurut data riskesdes di Provinsi Jawa Barat 2018, angka prevalensi hipertensi pada usia lanjut (65-74) tahun dan (≥ 75) tahun sebesar 71,08 dan 77,7%, angka tersebut lebih besar dari pada angka prevalensi hipertensi pada usia yang di bawahnya. Menurut profil kesehatan kabupaten Kuningan tahun 2022 jumlah estimasi penderita hipertensi kabupaten kuningan sebanyak 87.230 jiwa, dan Mandirancan memiliki jumlah estimasi penderita hipertensi

sebanyak 1.843 jiwa. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang termasuk kedalam 5 besar menduduki peringkat ke 3 di puskesmas Mandirancan dengan jumlah kasus 633 di tahun 2023 dengan penderita lansia sebanyak 274.

Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang mengandung banyak garam, faktor genetik, stres, obesitas, dan faktor endotel. Semua faktor tersebut berpotensi menyebabkan hipertensi. Tekanan darah yang meningkat seiring bertambahnya usia disebabkan oleh perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah perifer. Perubahan ini termasuk aterosklerosis, penurunan elastisitas jaringan ikat, dan penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah. Akibatnya, pembuluh darah menjadi kurang elastis dan mampu meregang. Akibatnya, curah jantung turun dan tahanan perifer meningkat, karena aorta dan arteri besar menjadi kurang mampu menampung volume darah yang dipompa jantung, atau volume sekuncup. Pola makan dengan asupan garam berlebih, juga dapat meningkatkan volume cairan dan mengalami peningkatan preload. Ketika preload meningkat tekanan darah dalam tubuh juga meningkat. (Krisnanda, 2017).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Achmad, 2010). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang

penyakit.

Pola makan adalah cara atau perilaku seseorang dalam memilih apa yang mereka makan setiap hari, termasuk jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan, dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit. (Kemenkes RI,2014).

Setelah dilakukan studi pendahuluan berupa wawancara singkat pada tanggal 6 Mei 2024 terhadap 10 lansia dengan hipertensi yang berobat di puskesmas Mandirancan, para lansia masih kerap memakan makanan seperti ikan asin, gorengan, dan jeroan. Kandungan natrium yang berlebihan dapat menahan air, atau retensi, sehingga volume darah meningkat. Akibatnya, jantung harus bekerja keras untuk memompa darah, dan tekanan darah harus meningkat. Ini mengarah pada hipertensi. (Sutanto, 2010 dalam Djerol, 2022).

Dihubungkan dengan kesehatan yang buruk, pola makan yang tidak sehat meningkatkan risiko infeksi dan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Lebih dari 50% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular seperti hipertensi (Kemenkes, 2014)

Pada usia lanjut, terutama pada usia di atas 60 tahun, terjadi berbagai perubahan yang menyebabkan berbagai organ dan jaringan tubuh mulai berfungsi dengan lebih buruk. Perubahan ini termasuk perubahan pada organ pengindra, seperti fungsi penciuman yang menurunkan nafsu makan; melemahnya sistem pencernaan, sehingga saluran pencernaan menjadi lebih sensitif terhadap makanan tertentu dan mengalami sembelit; masalah pada gigi, sehingga menghambat mengunyah; dan melema. Hal ini meningkatkan

risiko gangguan gizi dan berbagai penyakit, seperti hipertensi, pada orang tua. (Kemenkes, 2014)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Mandirancan Tahun 2024”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini ialah “apakah ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Mandirancan Tahun 2024?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Mandirancan Tahun 2024”.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan uraian sebelumnya terdapat juga tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi pola makan pada lansia di Puskesmas Mandirancan.
2. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Mandirancan.

3. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Mandirancan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi dan bahan bacaan terkait Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Selain itu penelitian ini juga bisa sebagai tambahan bahan ajar terkait asuhan keperawatan pada pasien dan keluarga dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola makan yang telah dianjurkan dan menambah pengetahuan sehingga tekanan darahnya terkontrol

b. Bagi Tenaga kesehatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan membantu petugas lansia dan PTM Puskesmas Mandirancan menganalisa keadaan pasien lansia dan hipertensi di wilayahnya dan melakukan tindak lanjut terhadap hasil penelitian ini.

c. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan peneliti selanjutnya sehingga dapat menjadi salah satu landasan dalam menerapkan penelitian berbasis pola makan

1.5.Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Nama	Ogis Mega Pratiwi, Anggun Anggraini Wibisana	Husniyah Iska	Hamzah B, Hairil Akbar, Ake Royke Calvin.
Tahun	2018	2022	2021
Judul penelitian	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi	Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia	Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia
Metode	Kuantitatif dengan design studi crosssectional	Survey analitik korelasi menggunakan pendekatan cross sectional,	observasional analitik dengan rancangan cross sectional study
Kesimpulan	Ada hubungan antara pola makan dan penyakit hipertensi pada orang tua di Dusun Blokseger Kecamatan Kabupaten Banyuwangi. Ini karena orang tua di Dusun Blokseger rata-rata memiliki pola makan yang buruk dan memiliki hasil penyakit hipertensi yang tinggi.	Di posayandu lansia desa Burneh, wilayah kerja puskesmas Burneh, kabupaten Bangkalan, sebagian besar lansia kurang gizi. Ada hubungan antara pola makan dan hipertensi pada orang tua di posyandu desa Burneh wilayah kerja puskesmas Burneh kabupaten Bangkalan.	Sebagian besar responden mengalami hipertensi ketika mereka menjalani pola makan yang tidak sehat, dan ada korelasi antara pola makan dan kejadian hipertensi pada orang tua.

Saran	Pelayanan kesehatan setempat harus memberi tahu orang tua atau penduduk di sekitar Dusun Blokseger untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan menghindari hipertensi, karena orang tua dapat mengontrol pola makan mereka untuk mencegah hipertensi.	Perlu adanya peran petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan kejadian hipertensi, salah satunya mengontrol pola makan, karena responden lansia mampu mengatur pola makan sebagai mana mestinya untuk menurunkan hipertensi, apakah itu sering, jarang, atau tidak pernah.	Lansia harus rajin mengontrol tekanan darah mereka di fasilitas kesehatan dan menjaga pola makan mereka dengan menghindari makanan berlemak dan natrium.
-------	--	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyakit Hipertensi

2.1.1 Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019). Hipertensi