

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi dikenal sebagai "*The Silent Killer*" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan tepat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang umumnya ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara bertahap seiring bertambahnya usia. Kejadian hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, yang diukur sebanyak dua kali dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat atau tenang (Hutapea, J., Sefrina, L., & Kurniasari, 2022). Jika peningkatan tekanan darah berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa penanganan, maka dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital seperti ginjal, jantung, dan otak (Irianti, Antara, & Jati, 2021). Oleh karena itu, deteksi dini dan pengelolaan hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi yang lebih berat.

Menurut Data Global *Status Report on Non Communicable Diseases* 2019 dari WHO, 36% orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi, sedangkan 35% negara maju. Hanya 10 persen orang Indonesia yang menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, meskipun lebih dari 25 persen dari mereka menderita kondisi ini. Tenaga medis memberikan informasi kepada mereka. Ini sangat tidak menyenangkan. Penyakit kardiovaskular, terutama hipertensi, menempati urutan teratas dalam angka kematian kasus dibandingkan dengan penyakit lainnya (Supriadi et al., 2023). Menurut World Health Organization, 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2018. Hipertensi juga menyumbang 9,4 juta dari 17 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Pada tahun 2025, diperkirakan ada 10,44 juta orang dengan hipertensi. Di Indonesia,

hipertensi mencapai 31,7%, dengan tingkat tertinggi di Kalimantan Selatan, dengan 44,1% orang di bawah 18 tahun (Watung et al., 2023).

Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 tercatat sebanyak 8.494.296 orang, yang setara dengan 29,3% dari total penduduk. Dari jumlah tersebut, sebanyak 5.992.684 orang atau sekitar 70,5% telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Prevalensi penduduk dengan hipertensi di provinsi ini mencapai 37,57%, menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Kabupaten Brebes menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 42,96% pada pria (12.855 orang) dan 56,86% pada wanita (18.328 orang). Data ini mengindikasikan bahwa perempuan di Brebes memiliki tingkat kejadian hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di wilayah tersebut.

Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, di antaranya adalah karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, serta faktor eksternal seperti pola makan, stres, gaya hidup yang kurang aktif secara fisik, dan kebiasaan merokok. Selain itu, kenaikan berat badan dan pola makan yang tidak seimbang juga menjadi faktor determinan yang memengaruhi tekanan darah, dan hal ini berlaku pada sebagian besar kelompok etnik di berbagai rentang usia. Salah satu faktor utama yang dapat dimodifikasi oleh penderita hipertensi adalah pola makan. Konsumsi makanan yang tinggi protein, kalori, garam, gula, dan lemak serta rendah serat dapat memicu terjadinya hipertensi dan berbagai penyakit lainnya. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui pengelolaan stres dan penerapan pola makan sehat, seperti mengonsumsi buah dan sayuran segar yang kaya akan serat dan kalium, serta membatasi asupan natrium (Wijaya, Nur Kurniawan K., & Haris, 2020).

Jenis makanan merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memperparah kondisi hipertensi. Konsumsi makanan modern seperti makanan cepat saji, tinggi garam, dan berlemak jenuh telah menjadi penyebab utama meningkatnya prevalensi hipertensi (Akbar dkk., 2021). Pemilihan jenis makanan yang tidak

sesuai, seperti daging berlemak, makanan asin, dan makanan olahan, dapat menyebabkan penyempitan atau kekakuan pembuluh darah, yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, konsumsi jenis makanan yang tepat, seperti buah-buahan, sayuran, makanan tinggi serat, serta yang kaya akan kalium, magnesium, dan kalsium, terbukti efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Pendekatan seperti DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) menekankan pentingnya memilih makanan dengan jenis yang sehat untuk penderita hipertensi (Mukti, 2019; Hafidah, 2020).

Kondisi ini memperlihatkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi lansia sangat mempengaruhi status tekanan darah mereka. Oleh karena itu, pemilihan jenis makanan yang tepat menjadi sangat penting dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi, khususnya pada lansia. Masyarakat perlu diberikan edukasi untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak jenuh, serta meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi seperti sayur dan buah (Rahmawaty, 2021; Muhammad, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 10 pasien hipertensi di Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes dengan teknik wawancara, dari 10 responden, 6 diantaranya mengalami hipertensi dikarenakan sering mengonsumsi makanan asin, daging-dagingan sedangkan 4 diantaranya sering makan makanan cepat saji dan berlemak. Hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa hubungan jenis makanan dengan pasien hipertensi memiliki keterikatan karena pasien yang berobat ke Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes tidak memperhatikan jenis makanan yang di konsumsi seperti mengonsumsi makanan berlemak, tinggi garam, makanan cepat saji. Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa jenis makanan memiliki hubungan terhadap derajat hipertensi, oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk lebih lanjut melakukan penelitian dan mengambil judul “Hubungan jenis makanan dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas kersana Kabupaten Brebes”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Jenis Makanan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Jenis Asupan Makanan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui jenis makanan pada penderita hipertensi Di Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes
- b. Mengetahui lansia yang mempunyai penderita hipertensi Di Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes.
- c. Mengetahui Hubungan Jenis Makanan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kersana Kabupaten Brebes.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan pengajuan bagi pihak Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi Lahan Penetian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada bidang pelayanan kesehatan mengenai jenis makanan dengan hipertensi di Puskesmas Kersana, sehingga ada tempat khusus untuk

konseling tentang pola makan pada hipertensi, selain itu dapat juga dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan wawasan dan pengetahuan serta masukan bagi pihak program studi keperawatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat tuntun adil dalam menyempurnakan dan berkontribusi dalam pengembangan teori.

E. Keaslian Penelitian

1. HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW 010 KELURAHAN PADEMANGAN BARAT KECAMATAN PADEMANGAN JAKARTA UTARA TAHUN 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di RW 010 Kelurahan Pademangan Barat Kecamatan Pademangan Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Besar sampel pada penelitian ini menggunakan propusif random sampling yang berjumlah 32 responden. Adapun kesamaan dalam penelitian tersebut adalah sama-sama ingin mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Adapun perbedaan tersebut terletak pada lokasi penelitian, waktu penelitian, dan jumlah responden.
2. HUBUNGAN POLA MAKAN (JENIS MAKAN, JUMLAH MAKAN, DAN FREKUENSI MAKAN) LANSIA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS GONDOKUSUMAN 1 YOGYAKARTA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi dengan menggunakan desai cross sectional. Penelitian ini akan menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta, pada bulan Juli 2024 – Februari

2025. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 responden.

Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian sebelumnya adalah terletak dalam menggunakan kuesioner, pada peneliti sebelumnya menggunakan kuesioner jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner jenis makanannya saja. Adapun persamaan lainnya yaitu ingin mencegah terjadinya hipertensi dengan cara menjaga jenis makanannya dalam sehari-hari.

3. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA RIWAYAT HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS MARINA PERMAI KOTA PALANGKARAYA. Penelitian ini dilakukan untuk memperjelas hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia lanjut sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross-sectional dengan teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 62 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan r hitung uji validitas $< 0,374$ dan uji reliabilitas $0,723 > 0,60$, analisa data menggunakan uji chi-square. Hasil uji statistik chi-square didapatkan nilai p value $0,604 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. Hasil temuan tersebut menunjukkan pola makan tidak memiliki hubungan dengan penderita penyakit hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melihat faktor lain yang memiliki hubungan dengan penyakit hipertensi.

Adapun perbedaan dalam penelitian sebelumnya adalah terletak pada kuesioner, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner recall 24 jam. Adapun persamaannya terletak pada pendekatan sama-sama menggunakan pendekatan cross-sectional dan non-probability.

4. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUBU 1. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu 1. Metode ini menggunakan Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu non probability sampling, yang melibatkan 107 responden. Instrument dalam penelitian ini adalah kuisisioner. Analisa Data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan program SPSS statistics 2.0 for windows. Hasil menunjukkan Pola makan pada lansia didapatkan hasil paling banyak dengan pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 56 (52,2%) responden, pada hipertensi didapatkan hasil paling banyak dengan hipertensi derajat 2 sebanyak 68 (63,6%) responden dan hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi paling banyak adalah pola makan yang tidak baik dengan hipertensi derajat 2, dengan jumlah 41 (60,3%) responden. Berdasarkan uji Spearman-rho Test menunjukkan nilai signifikan $p\text{-value} = 0,03$ yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu 1. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Adapun perbedaan dalam penelitian sebelumnya adalah terletak pada tempat penelitian. Adapun persamaannya terletak pada kuesioner sama-sama menggunakan kuesioner recall 24 jam dan responden sama-sama lansia.