

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan bentuk gangguan fisiologis kronis tidak menular. PTM meliputi gangguan kardiovaskular, serebrovaskular, neoplasma maligna, gangguan metabolik seperti diabetes melitus, serta kelainan sistem respirasi seperti Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), termasuk pula kondisi tekanan darah tinggi atau hipertensi (Nugroho et al., 2019). Hipertensi diartikan sebagai keadaan di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik melampaui batas 90 mmHg. Menurut Suri, 2017 dalam (Andari et al., 2020) mengemukakan bahwa tekanan diastolik merupakan tekanan yang timbul saat miokardium berada dalam fase diastole, yaitu saat relaksasi dan pengisian darah, sedangkan tekanan sistolik muncul kala jantung menjalani fase kontraksi guna mendorong darah ke sistem arteri. Meskipun demikian, hipertensi masih menduduki posisi paling serius, sebab seringkali tidak menyadari atau tanpa adanya gejala nyata — karakteristik yang menjadikannya dijuluki sebagai "pembunuh senyap" (*silent killer*).

Etiologi hipertensi secara umum terklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yakni hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder. Penyebab primer mencakup usia, kegemukan, keturunan, jenis kelamin, mengonsumsi makanan tinggi natrium, kurang aktivitas fisik, merokok, stress, dan beban kerja. Sedangkan penyebab sekunder hipertensi ialah penggunaan obat-obatan tertentu, gangguan ginjal, kelainan hormonal (Tarigan, 2018 dalam (Rayanti et al., 2021). (Hoshide et al., 2019) mengemukakan bahwa salah satu pemicu hipertensi ialah konsumsi makanan tinggi garam, makanan tinggi lemak, dan rendah serat. Makanan dengan lemak yang lebih tinggi dapat meningkatkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol

dalam darah. Kolesterol tersebut dapat menyumbat pembuluh darah yang diakibatkan oleh virus yang terbentuk sehingga dapat menyebabkan aterosklerosis (Wade, 2023). Akumulasi kolesterol dalam pembuluh darah memicu penyempitan lumen vaskular, yang pada gilirannya menyebabkan resistensi aliran meningkat. Kondisi ini berkontribusi pada eskalasi volume sirkulasi darah serta elevasi tekanan hemodinamik secara keseluruhan. (Sukri et al., 2019). Oleh karena itu, salah satu pendekatan terapeutik yang direkomendasikan dalam penatalaksanaan hipertensi adalah mengubah pola konsumsi harian, antara lain melalui pembatasan asupan natrium, mengontrol berat badan, serta hilangkan perilaku makan yang bersifat merugikan. Status gizi populasi menunjukkan korelasi yang kuat dengan kebiasaan diet yang diterapkan dalam keseharian, menjadikan pola makan sebagai penentu dalam kesehatan masyarakat (Huriyati et al., 2019).

Konsep pola makan merujuk pada komposisi asupan pangan yang dikonsumsi secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses seleksi makanan, diperlukan kehati-hatian yang berbasis kesadaran nutrisi. Suatu pola konsumsi dapat dikatakan sehat apabila mencerminkan keseimbangan zat gizi, keberagaman jenis pangan, variasi komponen makanan, serta proporsi yang selaras dengan kebutuhan fisiologis individu. Menurut kemenkes RI (2013) dalam (Nuridayanti, 2024) Bagi individu dengan tekanan darah tinggi, konsumsi jenis pangan tertentu sebaiknya ditekan atau dihindari sepenuhnya. Termasuk dalam golongan ini ialah asupan berlemak jenuh dalam kadar tinggi, bahan pangan yang diproses dengan kandungan natrium klorida, produk kemasan seperti makanan dan minuman kaleng, serta hasil olahan yang diawetkan. Selain itu, produk susu dengan kandungan lemak penuh, seperti susu full cream, keju, mentega, dan mayones, juga termasuk dalam daftar pantangan. Tidak kalah penting untuk diwaspadai ialah konsumsi protein hewani dengan kandungan kolesterol tinggi contohnya daging merah, kulit unggas, dan bagian kuning dari telur ayam. Penggunaan zat aditif seperti penyedap rasa serta konsumsi minuman beralkohol pun dianjurkan untuk dihindari dari pola makan harian.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2020), jumlah penderita hipertensi secara global telah melampaui angka satu juta jiwa. Menariknya, dua pertiga dari total kasus tersebut terkonfirmasi berada di kawasan negara-negara yang tergolong berkembang. Prevalensi hipertensi di wilayah tersebut mencapai 45% dari total populasi, berbeda cukup signifikan dengan negara-negara maju, di mana hanya sekitar 35% penduduk yang teridentifikasi mengalami kondisi serupa.

Mengacu pada temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tingkat prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,11%. Angka ini menunjukkan lonjakan yang cukup tinggi dibandingkan data Riskesdas 2013, di mana prevalensi pada individu usia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 25,8%. Kecenderungan hipertensi tampak lebih menonjol pada kelompok lansia, khususnya mereka yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2018). Sejalan dengan yang disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO, 2021), jumlah individu dengan tekanan darah tinggi diperkirakan akan terus mengalami peningkatan, seiring dengan laju pertumbuhan populasi global.

Merujuk pada data yang tercantum dalam Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019, tercatat bahwa prevalensi hipertensi di wilayah tersebut mencapai 41,6%. Angka ini mengalami peningkatan bila dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2018 sebesar 39,6%, dan lebih tinggi lagi bila ditinjau dari hasil survei serupa pada tahun 2013 yang menunjukkan angka 29,4%. Di Kabupaten Cirebon, Dinas Kesehatan setempat mencatat bahwa jumlah kasus hipertensi mencapai 37.601 kejadian. Namun, bila ditinjau berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi penderita hipertensi di wilayah tersebut hanya mencapai 27,1%, yang berarti lebih rendah dari rata-rata (DinKes Jawa Barat, 2022).

Di wilayah kerja Puskesmas Sedong, hipertensi tergolong dalam sepuluh besar penyakit tidak menular dengan tingkat prevalensi tertinggi. Berdasarkan data tahun 2024, jumlah individu yang terdiagnosis hipertensi mencapai 1.960 kasus. Adapun catatan terbaru per Maret 2025 menunjukkan

adanya 284 kasus (Profil Kesehatan Puskesmas Sedong, 2025). Hasil data melalui wawancara terhadap delapan partisipan menunjukkan bahwa lima di antaranya memiliki kecenderungan pola konsumsi yang kurang sehat. Mereka secara rutin mengonsumsi pangan dengan kadar natrium tinggi seperti ikan asin, serta makanan berlemak seperti gorengan, dan asupan karbohidrat sederhana yang berlebih seperti mi instan dan bakso.

Studi yang dipublikasikan oleh Hamzah (2021) mengindikasikan adanya hubungan antara karakteristik pola konsumsi pangan dengan kejadian hipertensi. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Sistikawati et al. (2021), yang mencatat bahwa keterkaitan antara pola makan dan tekanan darah tinggi bersifat cukup signifikan. Asupan makanan yang tidak sesuai, khususnya dengan kandungan garam, kalium, dan lemak berlebih, diidentifikasi sebagai faktor yang dapat meningkatkan hipertensi.

Berdasarkan pada temuan beberapa penelitian dan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai hubungan pola makan dengan Derajat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut “apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian Derajat Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan Derajat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon.
2. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon.
3. Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sedong Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif, khususnya bagi individu dengan hipertensi, sebagai acuan dalam upaya pengendalian tekanan darah melalui pengelolaan asupan nutrisi secara lebih terarah dan bijaksana.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Masyarakat Desa Sedong

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif, khususnya bagi individu dengan hipertensi, sebagai acuan dalam upaya pengendalian tekanan darah melalui pengelolaan asupan nutrisi secara lebih terarah dan bijaksana.

2. Institut Mahardika

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada program keperawatan dalam proses pembelajaran.

3. Puskesmas Sedong

Penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran bagi mereka yang merencanakan program pengendalian hipertensi.

4. Responden

Sangat bermanfaat dalam menjaga pola makan dan kesehatan bagi penderita hipertensi agar senantiasa mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor penyebab hipertensi.

5. Peneliti Selanjutnya

Peneliti di masa mendatang berpotensi mengambil nilai guna dari studi ini sebagai landasan eksploratif dalam mengkaji secara lebih mendalam keterkaitan antara pola konsumsi pangan dan insiden peningkatan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2020) dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis menggunakan pendekatan observasional analitik dengan rancangan studi cross-sectional di wilayah kerja Puskesmas Parongpong”. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa beberapa jenis asupan makanan memiliki korelasi yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik responden. Karbohidrat kategori C menunjukkan tingkat signifikansi paling tinggi dengan nilai p-value sebesar 0,000 dan koefisien korelasi 0,738 yang mengindikasikan hubungan kuat. Sementara itu, lauk hewani kategori A tercatat memiliki p-value 0,005 dengan keeratan hubungan 0,438 (kategori sedang), lauk hewani C dengan p-value 0,034 (keeratan 0,337 - lemah), serta penggunaan penyedap makanan dengan p-value 0,017 dan korelasi sebesar 0,535 (kategori sedang). Sebaliknya, beberapa jenis pangan tidak menunjukkan hubungan bermakna terhadap tekanan darah sistolik, yakni karbohidrat kategori A, lauk hewani B, konsumsi susu, serta asupan sayur dan buah. Dalam hal tekanan darah diastolik, karbohidrat kategori C memiliki nilai p-value sebesar 0,023 dengan korelasi 0,360 (lemah), konsumsi susu

dengan p-value 0,033 dan keeratan 0,338 (lemah), serta penyedap makanan dengan p-value 0,004 dan hubungan sedang (0,442). Adapun jenis pangan yang tidak menunjukkan korelasi terhadap tekanan darah diastolik meliputi karbohidrat A, lauk hewani A, B, dan C, serta sayur dan buah-buahan. Secara keseluruhan, hasil studi ini menyimpulkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan dan kejadian hipertensi pada anggota Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Parongpong tahun 2020. Keunikan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek dan lokasi penelitian, yakni anggota Prolanis, sementara kesamaan metodologis terletak pada desain penelitian yang menggunakan pendekatan cross-sectional.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya & Haris, 2020) bertajuk “Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar”, menggunakan pendekatan survei analitik dengan desain studi cross-sectional. Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui bahwa dari 58 responden yang mengonsumsi garam dapur secara rutin, sebanyak 37 orang (50,0%) terdiagnosis menderita hipertensi. Sementara itu, dari 32 responden yang tercatat mengonsumsi makanan tinggi lemak, sebanyak 28 orang (37,8%) mengalami hipertensi. Perbedaan utama dari studi ini terletak pada setting geografis, karakteristik partisipan, serta dimensi variabel independen yang mencakup gaya hidup. Meski demikian, terdapat kesamaan dalam pendekatan metodologis, yakni penggunaan rancangan cross-sectional untuk menelaah hubungan antar variabel.
3. (Yasril & Rahmadani, 2020), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019” menggunakan pendekatan survei korelasional dengan desain studi cross-sectional. Hasil analisis menunjukkan adanya asosiasi yang bermakna antara beberapa aspek pola makan dan kejadian hipertensi. Konsumsi garam memperlihatkan hubungan signifikan terhadap hipertensi dengan

nilai p-value 0,004 dan Relative Risk (RR) sebesar 1,521, yang menunjukkan bahwa individu dengan frekuensi konsumsi garam rendah memiliki kemungkinan hampir dua kali lipat lebih besar untuk tidak mengalami hipertensi. Selanjutnya, konsumsi lemak juga memperlihatkan signifikansi ($p=0,008$; $RR=1,464$), mengindikasikan bahwa individu yang jarang mengonsumsi lemak memiliki peluang sekitar 1,5 kali lebih besar untuk terhindar dari hipertensi. Konsumsi serat ($p=0,018$; $RR=2,047$) secara mengejutkan menunjukkan bahwa individu yang sering mengonsumsi serat memiliki kemungkinan dua kali lebih besar mengalami hipertensi, hasil yang dapat mencerminkan adanya variabel perancu atau konteks konsumsi serat tertentu. Sementara itu, konsumsi kafein juga memiliki hubungan signifikan ($p=0,012$; $RR=1,438$), yang mengindikasikan bahwa individu yang mengurangi konsumsi kafein berpeluang lebih besar untuk tidak mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang sering mengonsumsinya. Perbedaan utama dari penelitian ini terletak pada konteks lokasi geografis serta karakteristik subjek penelitian. Namun demikian, kesamaan metodologis dapat ditemukan dalam penggunaan rancangan studi cross-sectional sebagai pendekatan utama.

4. Penelitian oleh (Patonengan et al., 2024), yang berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di UPTD Puskesmas Bilalang" menerapkan pendekatan deskriptif analitik dengan rancangan studi cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total responden, sebanyak 12 individu (20,3%) tergolong memiliki pola makan yang baik, sedangkan mayoritas, yakni 41 orang (69,5%), menunjukkan pola makan yang kurang optimal. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara kualitas pola makan dan prevalensi hipertensi pada kelompok pra lansia. Distingsi utama dari penelitian ini terletak pada lokasi pelaksanaan serta karakteristik subjek penelitian, yaitu pra lansia. Namun demikian, kesamaan metodologis

tetap tampak dalam penggunaan desain *cross-sectional* sebagai kerangka penelitian.