

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes, 2014). Hipertensi juga disebut dengan *silent killer* dimana penyandang hipertensi pada awalnya tidak mengetahui bahwa telah mengalami hipertensi sehingga tidak ada upaya pengendalian tekanan darah sehingga dapat berlanjut dengan timbulnya penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi hingga kerusakan multiorgan. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, jantung koroner, diabetes, gagal ginjal, dan kebutaan (Kemenkes, 2017). Komplikasi pada hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko dan menerapkan gaya hidup sehat.

Agar terhindar dari komplikasi harus dilakukan pencegahan agar tidak menjadi parah dan disertai obat-obatan dokter, antara lain dengan cara pembatasan konsumsi, maksimal 2 gram garam dapur untuk diet setiap hari.. Konsumsi lemak dibatasi agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah, lama

kelamaan jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Makan buah dan sayuran segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah, tidak merokok dan tidak minum alkohol (Laura, & Wulandari, 2020).

Menurut hasil penelitian dari Afriyanti (2018) banyaknya penyandang hipertensi disebabkan oleh kesalahan dalam pola makannya antara lain konsumsi garam atau natrium yang berlebih, makanan dengan tinggi lemak seperti makanan yang diolah dengan menggunakan minyak yang berlebih, makanan siap saji dan yang di fermentasikan yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan data riskesdes tahun 2018 pravelensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11% dengan wilayah tertinggi di provinsi kalimantan selatan. Pravelensi ini lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 25,8%. Provinsi Jawa Tengah berada di urutan ke-4 dari seluruh provinsi di Indonesia dengan pravelensi sebesar 37,57%. Pravelensi semakin meningkat seiring bertambahnya umur (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan riskesdes tahun 2018 provinsi Jawa Tengah, kabupaten tegal termasuk wilayah tertinggi penduduk yang mengalami hipertensi sebesar 22,26% dan provinsi terendah di kabupaten pekalongan sebesar 10,67%. Kabupaten Magelang berada di urutan ke-16 dari seluruh

kabupaten/kota di provinsi Jawa Tengah dengan pravelensi 15,81%. (Kemenkes, 2018).

Pola makan merupakan salah satu upaya dalam penanggulangan penyandang hipertensi agar bisa mengontrol kebiasaannya. Dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya yang termudah dan tersulit untuk menjaga kesehatan adalah dengan memperhatikan asupan makanan yang sehat dan benar (Fatmia, 2019). Pola makan adalah salah satu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2019). Sejalan dengan penelitian Kadir (2019) dengan kejadian pola makan dengan hipertensi didapatkan 24 orang dengan pola konsumsi yang buruk dan hampir seluruhnya mengalami hipertensi baik dari tingkatan pre hipertensi, hipertensi tingkat 1 maupun hipertensi tingkat 2. Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari yang meliputi frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan bagi semua penyandang hipertensi dari pre hipertensi, hipertensi tingkat 1, maupun hipertensi tingkat 2.

Berdasarkan data yang diperoleh dari posyandu lansia di setiap dusun yang ada di desa Karangrejo, kasus hipertensi tertinggi yaitu di dusun Kurahan yaitu dengan 54 kasus hipertensi. Dusun Bumen Jelapan berada di urutan ke 3 dari 6 dusun yang ada di desa Karangrejo dengan kasus 35 orang. Dusun Bumen Jelapan merupakan salah satu dusun yang

sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai pedagang di taman candi borobudur. Berdasarkan pengamatan yang peneliti amati setiap harinya penduduk warga Bumen Jelapan sudah terbiasa dengan makan makanan cepat saji yang mengandung tinggi natrium, tinggi lemak, tinggi sodium, tinggi gula dan MSG dan juga terbiasa minum kopi pada pagi dan sore hari. Makanan dan minuman yang biasa di konsumsi tersebut bisa menyebabkan hipertensi dan harus dihindari oleh penyandang hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pola Makan Pada Penyandang Hipertensi Di Dusun Bumen Jelapan, Karangrejo, Borobudur, Magelang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah pada tugas akhir ini, yaitu : Bagaimana Gambaran Pola Makan pada Penyandang Hipertensi ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya gambaran pola makan pada penyandang hipertensi di dusun Bumen Jelapan

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahuinya gambaran frekuensi dan jumlah makan penyandang hipertensi di Dusun Bumen jelapan
- b. Diketahuinya gambaran makanan yang dikonsumsi penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan

- c. Diketuinya tingkat/derajat hipertensi pada penyandang hipertensi di Dusun Bumen Jelapan

#### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam karya tulis ilmiah ini merupakan keperawatan medikal bedah. Masalah yang dikaji dalam karya tulis ilmiah ini adalah tentang Gambaran Pola Makan Pada Penyandang Hipertensi di Dusun Bumen Jelapan, Karangrejo, Borobudur, Magelang

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pola makan pada penyandang hipertensi di dusun Bumen

##### **2. Manfaat Praktis**

###### a. Bagi Penyandang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi penyandang hipertensi untuk lebih memperhatikan pola makannya

###### b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman melakukan penelitian kuantitatif di bidang keperawatan khususnya pola makan pada penyandang hipertensi

###### c. Bagi Puskesmas Borobudur

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pola makan pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas

Borobudur sehingga dapat menjadi acuan untuk pengelola dalam menindaklanjuti penanganan kasus hipertensi di wilayah kerjanya, dengan mengadakan program-program yang mendukung

d. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi diharapkan dapat menambah referensi tentang gambaran pola makan pada penyandang hipertensi

## **F. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelitian kepustakaan penulis menemukan beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sebagai berikut :

1. Leny Suarni. 2017. Judul penelitian “Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit PTPN II Bangkatan Binjai Tahun 2017’’. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan pola makan dengan terjadinya hipertensi pada pasien hipertensi di Rumah Sakit PTPN II Bangkatan Binjai Tahun 2017. Persamaan penelitian yaitu teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling dan membahas mengenai pola makan pada penyandang hipertensi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu penelitian sebelumnya merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasi sedangkan penelitian saat ini menggunakan desain deskriptif satu variabel.

2. Nur Rifa Fatmia. 2019. Judul penelitian “Gambaran pola makan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas guntur”. Hasil penelitian ini didapatkan jenis makanan pada pasien hipertensi dari 68 responden dengan kategori baik sumber karbohidrat (54,4%), sumber protein hewani (50,0%), sumber protein nabati (45,6%), sumber lemak (30,9%), sumber sayuran (38,2%), sumber buah (44,1%) dan sumber minuman (44,1%). Frekuensi makan dengan kategori kurang baik (100,0%). Jumlah makan dengan kategori baik (41,2%) dan kurang baik (58,8%). pola makan dari 68 responden dengan kategori baik (44,1) dan kurang baik (55,9%). Hal demikian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur memiliki pola makan yang kurang baik. Persamaan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectionanal* dan membahas mengenai gambaran pola makan penyandang hipertensi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu penelitian sebelumnya menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random* sedangkan penelitian saat ini menggunakan teknik pengambilan data *total sampling*.
3. Dwi Wahyu Febriana. 2016. Judul Penelitian “Hubungan antara pola makan, frekuensi umum kopi dan frekuensi merokok terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas karang asam samarinda”. Hasil penelitian gambaran pola makan tidak baik 52.3%, gambaran frekuensi minum kopi dengan kategori konsumsi sedang 26.7%, gambaran

frekuensi merokok dengan kategori tidak merokok 52.3%. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji chi square menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai P value  $0.001 < \alpha (0.05)$ , ada hubungan bermakna antara frekuensi minum kopi dengan kejadian hipertensi dengan P value  $0.042 < \alpha (0.05)$ , dan tidak ada hubungan bermakna antara frekuensi merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai P value  $0.490 > \alpha (0.05)$ . Persamaan penelitian ini adalah data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Perbedaan penelitiannya yaitu metode penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif, dengan rancangan penelitian *cross sectional study*, pengambilan sampel secara random sampling dengan jumlah 86 responden, sedangkan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan teknik pengambilan sampel *total sampling* dengan 35 orang responden,

4. Ihsan Kurniawan & Sulaiman. 2019. Judul Penelitian “Hubungan olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lansia kelurahan sudirejo I kecamatan Medan kota”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan olahraga, stres, dan pola makan tingkat hipertensi. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan  $\alpha = 0.05$  diperoleh olahraga dengan tingkat hipertensi  $p = 0,031 < 0,05$ , stres dengan tingkat hipertensi  $p = 0,018 < 0,05$  pola makan dengan tingkat hipertensi



$p=0,014 < 0,05$ . Persamaan penelitian ini adalah membahas mengenai pola makan pada penyandang hipertensi. Perbedaan penelitiannya yaitu jenis penelitian sebelumnya adalah survey analitik dengan desain *cross sectional*, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif.