

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal (Karim, 2018). Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Sumiati, 2018). Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang memicu penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, kematian premature dan cacat (WHO, 2021). Hipertensi disebut penyakit *silent killer* karena datang secara tiba-tiba tanpa gejala dan dapat menyebabkan kematian (Novitasari, D, & A. 2022)

WHO tahun 2015 telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, sekitar 1,5 miliar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Dan menurut perkiraan, negara berkembang termasuk Indonesia yang akan sangat merasakan dampaknya. Di Asia Tenggara, hipertensi menyebabkan kematian 1,5 miliar kematian setiap tahun.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2013, hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8% (Riskesdas 2018).

Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, menunjukkan bahwa proporsi kelompok usia 35 - 54 tahun dan lebih tua selalu lebih tinggi pada kelompok hipertensi. Risiko hipertensi meningkat bermakna sejalan dengan bertambahnya usia dan kelompok usia >75 tahun beresiko 1,53 kali terserang hipertensi. Prevalensi Hipertensi pada perempuan lebih banyak mengalami hipertensi sebesar 28,8% dan laki-laki 22,8% (Reni,W.2018)

Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Sulawesi Tenggara dalam (Riskesdas sultra 2013) pada hasil pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 18 tahun menurut kabupaten/kota periode (2009-2013), prevalensi kejadian hipertensi sultra sebesar (22,5%) signifikan meningkat pada (Riskesdas sultra 2018) periode (2014-2018) menjadi (29,7%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, prevalensi hipertensi setiap tahunnya mengalami peningkatan. Pada tahun 2021 hipertensi menempati posisi kedua dari sepuluh penyakit tertinggi dengan kasus hipertensi sebanyak 62.964. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Buton Utara tahun 2020 jumlah penderita hipertensi meningkat sebanyak 2.760 kasus, tahun 2021 jumlah penderita hipertensi sebanyak 10.743 kasus. Dan berdasarkan data dari Puskesmas Kambowa tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 176 kasus pasien dan pada tahun 2021 meningkat menjadi 204 kasus pasien, pada tahun 2022 meningkat menjadi 250 kasus pasien.

Faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu genetika, usia, jenis kelamin, pola makan/asupan natrium, riwayat keluarga, aktifitas fisik/olahraga, stres dan konsumsi alkohol. Hipertensi merupakan hasil dari interaksi gen yang beragam,

sehingga tidak ada tes genetik yang dapat mengidentifikasi orang yang berisiko untuk terjadi hipertensi secara konsisten (Anggara, D.H.F., & Prayitno, 2013).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit tekanan darah tinggi. Faktor makan makanan modern sebagai penyumbang utama munculnya penyakit darah tinggi seperti: makanan olahan yang menggunakan tinggi natrium, makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan dan minuman siap saji, makanan yang difermentasi, alkohol, dan bahan olahan yang mengandung alkohol. Meningkatnya kadar lemak dalam tubuh mengakibatkan asupan lemak yang berlebih sehingga bisa menyebabkan volume darah mengalami kenaikan tekanan lebih besar (Arini, 2015). Meningkatnya risiko tekanan darah tinggi dan sejumlah natrium menumpuk dikarenakan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung kalium (Afriyanti, V, 2020).

Pola makan dapat diartikan sebagai suatu pola pengaturan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang mengandung gizi seimbang dalam proses mempertahankan kesehatan, memperbaiki status gizi, serta mencegah maupun membantu kesembuhan penyakit (Risti, M., & Indrawati, V., 2021). Makanan yang memiliki lemak berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan menimbulkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lamakelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya virus yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan bertambah (Sukri, 2019). Fitriana (2014) menemukan bahwa sebesar 72,1% masyarakat yang hipertensi karena pola makan yang kurang baik dan

mengalami kenaikan tekanan darah di Wilayah kerja Kebun Sikolos, Kecamatan Padang Barat.

Stres sering dihubungkan dengan hipertensi. Pada keadaan stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin yang menyebabkan denyut jantung meningkat, sehingga meningkatkan tekanan darah (Irza, 2009). Faktor stres yang sering terjadi pada masyarakat dapat menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres adalah respon alami dari tubuh dan jiwa saat seseorang mengalami tekanan dari lingkungan. Stres akan menstimulasi saraf simpatik akan muncul peningkatan tekanan darah dan curah jantung yang meningkat (Medika.,A.D.,2022).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara.

2. Tujuan Khusus

a) Untuk mengetahui pola makan pada penderita hipertensi rawat jalan di

Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara

- b) Untuk mengetahui tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Pemerintah

Sumber informasi kepada pemerintah tentang gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara.

- b. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya bagi penderita hipertensi dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan penderita hipertensi tentang pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Kambowa Kabupaten Buton Utara.

- c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman dari masalah yang ditemui khususnya tentang pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Table 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Persamaan	Perbedaan
1	Dian Astrid Madika (2022)	Hubungan pola makan dan stres dengan kejadian hipertensi pada keluarga di desa tikala kecamatan buntu barana	Penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional study	penelitian menggunakan kuesioner pola makan FFQ	Pengambilan sampel secara non probability sampling, menggunakan pendekatan teknik accidental sampling
2	Risti Meinasari ,Veni Indrawati (2021)	Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mojo, Kota Surabaya	Desain penelitian adalah studi korelasional dengan pendekatan kuantitatif	Penelitian menggunakan kuesioner pola makan FFQ	Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini chi-square
3	Novitasari Dewi Auliarahmawati (2022)	Gambaran Karakteristik, Pola Makan Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Kepulauan Seribu Utara	Menggunakan Deskriptif Analitik Dengan Pendekatan Cross Sectional	Menggunakan Purposive Sampling	Menggunakan Deskriptif Analitik Dengan Pendekatan Cross Sectiona
4	Reni Windarti (2018)	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan KejadianHipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun	Menggunakan Desain Korelasi Dengan Pendekatan Cross Sectional	Penelitian Menggunakan Kuesioner Pola Makan Ffq	Probability Sampling Melalui Teknik Simple Random Sampling