

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi masih menjadi penyakit yang sering kita jumpai di masyarakat sampai saat ini. Syaid, T, & P (2023) menyebutkan apabila dilihat dari angka kejadian, kasus hipertensi ini tergolong kasus yang tinggi dan dari tahun ke tahun terus meningkat. Penyakit tidak menular tertinggi masih diduduki oleh hipertensi, dan bisa menyebabkan fatal. Sistikawati *et.al* (2021) menyebutkan bahwa hipertensi ditandai dengan adanya tekanan darah sistolik yang meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg, dimana pemeriksaan dilakukan sebanyak dua kali dengan diberikan waktu selama lima menit sebagai jeda dalam kondisi istirahat. Imelda, F, & T (2020) menjelaskan apabila hipertensi tidak terkontrol akan berpeluang besar terkena stroke, serangan jantung, dan penyakit jantung kongesif. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena penyakit ini memiliki prevalensi yang tinggi, terus meningkat dari waktu ke waktu, dan dapat menyebabkan komplikasi berat seperti kecacatan permanen hingga kematian (Sistikawati *et al.*, 2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) kasus hipertensi di dunia terus meningkat, dimana pada tahun 2015 sebesar 1,13 miliar kemudian pada tahun 2019 menjadi 1,28 miliar, artinya terdapat peningkatan sebesar 11,7% (WHO, 2021; WHO, 2023). Kasus hipertensi di dunia terus mengalami peningkatan yang signifikan selama 4 tahun terakhir sehingga kasus hipertensi yang meningkat tersebut juga berpengaruh pada perkembangan kasus di berbagai negara, termasuk Indonesia. Peningkatan kasus hipertensi juga dialami oleh negara Indonesia. Menurut hasil survei kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2023 mencapai 30,8% dari jumlah penduduk. Pada tahun 2018, prevalensi kasus hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1%. Data ini menunjukkan bahwa kasus hipertensi mengalami penurunan. Akan tetapi, diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan

mencapai 1,5 miliar orang, dengan angka kematian tahunan akibat hipertensi dan komplikasinya mencapai sekitar 10,44 juta jiwa. (Seno *et al.*, 2024).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, dimana faktor tersebut dibedakan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, aktivitas fisik yang kurang, stress, merokok, dan konsumsi alkohol. Sedangkan faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti genetik, jenis kelamin, dan usia (Marwah *et al.*, 2022). Pola makan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Salah satu penyebab kematian di dunia adalah kebiasaan konsumsi yang tidak sehat, termasuk mengonsumsi makanan yang tidak bergizi. Sebagian besar warga di dunia mengonsumsi makanan dengan garam yang berlebih. Di Indonesia, pola konsumsi masyarakat menunjukkan kecenderungan terhadap makanan cepat saji yang umumnya mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi serta rendah kandungan serat (Arinda *et al.*, 2021). Prevalensi kasus hipertensi di masyarakat akan meningkat seiring adanya peningkatan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak.

Mustofa *et.al* (2022) menjelaskan bahwa beberapa perilaku seperti sering mengonsumsi makanan asin, manis, dan berlemak dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi. Makanan asin didalamnya mengandung banyak garam, dimana garam dapur menjadi faktor penting dalam pathogenesis hipertensi karena sifatnya menahan air. Dimana akhirnya konsumsi garam dan lemak berlebih atau makanan yang diasinkan akan meningkatkan tekanan darah. Upaya penanganan hipertensi sebaiknya dioptimalkan baik oleh pasien maupun tenaga medis, melalui pendekatan farmakologis maupun non farmakologis (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Sejumlah studi sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara pola konsumsi makanan dengan munculnya hipertensi. Menurut (Hamzah *et al.*, 2021) terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,000. Perubahan pola makan yang buruk terutama

mengonsumsi makanan cepat saji seringkali dilakukan masyarakat saat ini oleh berbagai kalangan. Akan tetapi, masyarakat kurang menyadari jika kebiasaan makan yang tidak sehat bisa menjadi pemicu munculnya hipertensi.

Makanan yang mengandung lemak berlebih bisa mengakibatkan terjadinya penumpukan plak di pembuluh darah. Kondisi ini memaksa jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga tekanan darah cenderung meningkat (Ekaningrum, 2021). Hasil penelitian oleh Yasril dan Rahmadani (2020) memperkuat pernyataan tersebut, dimana ditemukan adanya hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos, Kota Padang, dengan nilai *p value* 0,004. Selain itu, dijelaskan pula bahwa mengonsumsi lemak berlebih ada hubungannya pula dengan terjadinya hipertensi dengan *p value* 0,008.

Kasus hipertensi di provinsi DIY mengalami peningkatan. Data Riskesdas tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 10,68% dan pada tahun 2023 mencapai 13,0% (SKI, 2023). Riskesdas tahun 2018 melaporkan bahwa angka kejadian hipertensi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menunjukkan prevalensi yang cukup signifikan menurut pengukuran penduduk yaitu di Kabupaten Gunungkidul 39,25%, Kabupaten Kulon Progo 34,70%, Kabupaten Sleman 32,01%, Kabupaten Bantul sebesar 29,89%, dan Kota Yogyakarta sebesar 29,28%. Adanya kejadian hipertensi yang terus meningkat, hal tersebut juga mempengaruhi peningkatan kejadian hipertensi di Kabupaten Kulon Progo. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Kulon Progo mengalami peningkatan, dari 27.891 kasus pada tahun 2022 menjadi 33.985 kasus pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan (DinKes) Kulon Progo, 2023; Dinas Kesehatan (DinKes) Kulon Progo, 2024). Dengan adanya kejadian hipertensi yang terus meningkat maka perlu segera dilakukan penanganan pencegahan hipertensi. Penanganan ini bisa dilakukan melalui edukasi yang diberikan kepada masyarakat mengenai faktor penyebab hipertensi. Menurut Amalia & Soesanto (2024) pemberian edukasi mengenai hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dimana

dibuktikan dengan tekanan darah sebelum diberikan intervensi 169/97 mmHg dan setelah diberikan intervensi menjadi 145/91 mmHg. Edukasi memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan, serta menurunkan tekanan darah (Adiatman & Nursasi, 2020).

Di Puskesmas Wates, berdasarkan gambaran 10 besar kunjungan pasien di puskesmas pada profil kesehatan Kabupaten Kulon Progo, hipertensi masih menduduki peringkat satu (1) selama 3 tahun terakhir. Pada data pasien hipertensi puskesmas Wates, selama 3 tahun terakhir, kasus hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan. Meningkatnya kasus hipertensi di puskesmas Wates dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan hidup yang kurang sehat. Berdasarkan wawancara dengan bagian gizi pada tanggal 02 April 2025, pola makan masyarakat di puskesmas Wates cenderung buruk, sebab masyarakat rata-rata mengonsumsi makanan berlemak seperti makanan yang digoreng dan berbahan dasar santan. Dimana saat bulan puasa, gorengan seakan menjadi menu wajib. Selain itu, masyarakat juga cenderung mengonsumsi makanan siap saji seperti biskuit dan bahan olahan kaleng, dimana mempunyai kandungan natrium yang tinggi sehingga dapat memicu hipertensi. Bagian gizi Puskesmas Wates juga menjelaskan bahwa setiap pasien baru dengan diagnosis hipertensi akan segera dirujuk ke bagian gizi untuk mendapatkan edukasi mengenai pola makan. Meskipun edukasi telah diberikan, perubahan pola makan tetap menjadi tantangan karena sudah menjadi kebiasaan yang sulit diubah, sehingga tekanan darah pasien cenderung tetap tinggi.

Meskipun sejumlah studi terdahulu telah membuktikan adanya keterkaitan yang kuat antara pola makan dan kejadian hipertensi, sebagian besar studi masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji secara lokal seperti di wilayah Puskesmas Wates, Kabupaten Kulon Progo. Selain itu, meskipun edukasi gizi telah rutin diberikan kepada pasien hipertensi di Puskesmas Wates, pola makan masyarakat tetap sulit diubah karena telah menjadi kebiasaan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola makan terhadap tekanan darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan pola makan terhadap tekanan darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan terhadap tekanan darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengidentifikasi karakteristik responden, mencakup usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit hipertensi di keluarga

1.3.2.2 Untuk mengidentifikasi pola makan pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo

1.3.2.3 Untuk mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo

1.3.2.4 Untuk menganalisis hubungan pola makan terhadap tekanan darah di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini dapat menambah manfaat referensi atau bahan kajian bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian berikutnya dan bisa menjadi bahan bacaan bagi civitas akademik STIKes Panti Rapih dalam menambah pengetahuan mengenai hubungan pola makan dengan tekanan darah.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu evaluasi dalam meningkatkan pemberian edukasi tentang pola makan dengan tekanan darah di Puskesmas Wates.