

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ialah salah satu penyakit yang sering ditemui pada masyarakat. Melihat dari prevalensi yang tinggi dan mengarah naik dari tahun ke tahun, hipertensi ini merupakan penyakit tidak menular tertinggi, namun bisa mengakibatkan kefatalan. Peristiwa tekanan darah tinggi ini terjadi tanpa memandang umur, salah satunya menyerang pada usia dewasa pertengahan (Faujiah and Ardiani, 2020).

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah penyakit dimana tekanan di dalam pembuluh darah terus meningkat. Darah dibawa dari jantung ke bagian tubuh lain melalui pembuluh darah. Saat jantung berdetak, darah dipompa ke pembuluh darah. Tekanan Darah dihasilkan oleh kekuatan yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat darah dipompa melalui jantung. Semakin tinggi tekanannya, semakin sulit jantung memompa. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Lebih dari 1 miliar orang, lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita penyakit ini (WHO, 2021).

Hipertensi ialah keadaan medis yang serius yang bisa meningkatkan risiko penyakit jantung, ginjal, otak, dan penyakit lainnya. Hipertensi ialah wujud dari gangguan keseimbangan dinamika aliran darah multi faktori pada sistem kardiovaskular, hingga hubungannya tidak dapat dijelaskan secara khusus. Peningkatan tekanan bisa mengakibatkan berbagai penyakit seperti stroke, hipertrofi ventrikel kanan, dan gagal ginjal (Ramadhani, 2021).

Menurut Riskesdas tahun 2018 kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mendapati peningkatan dibandingkan kejadian hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Kejadian Hipertensi di Sumatera Utara menurut riskesdas tahun 2018 sebesar 29,19%. Sementara, untuk di Kota Medan prevalensi hipertensi mencapai 25,21%. Puskesmas Pulo Brayan merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kota Medan. Berdasarkan data yang diperoleh dari profil puskesmas pada tahun 2023, bahwa 10 dari penyakit terbanyak yang ada di puskesmas hipertensi menduduki urutan nomor satu yaitu sebanyak 2556 penderita. (Riskesdas Sumut, 2018)

Sebagai suatu proses degeneratif, Hipertensi hanya dijumpai pada golongan dewasa. Dijumpai kecenderungan peningkatan kejadian hipertensi menurut tingkatan umur, sebesar 50% penderita tidak sadar jika menderita Hipertensi. Oleh sebab itu mereka cenderung untuk terkena hipertensi yang lebih parah sebab penderita tidak ada upaya dalam mengubah dan menghindari faktor risiko.

Mengonsumsi lemak yang berlebihan bisa meningkatkan kadar kolesterol dalam darah khususnya kolesterol LDL. Kolesterol ini akan melekat pada dinding pembuluh darah yang jika terjadi terus-menerus akan menyebabkan plaque yang bisa menyumbat pembuluh darah. Penyumbatan ini biasa dinamakan aterosklerosis. Aterosklerosis ini bisa menyebabkan resistensi pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan denyut jantung dan tekanan darah meningkat. Tekanan darah yang meningkat terus-menerus bisa menyebabkan hipertensi.

Makanan sehat yang tercukupi amat penting bagi umur dewasa pertengahan (*Middle Age*). Pada rentang umur 45-59 tahun nafsu makan rentan mengalami penurunan, sebab itu pada umur dewasa pertengahan diharuskan memakan makanan sehat dan bergizi. Indera perasa menurun seiring dengan bertambahnya usia. Pada umur dewasa pertengahan (*Middle Age*) cenderung memilih makanan atau masakan dengan rasa sangat asin atau manis. Padahal, garam yang berlebih pada makanan bisa menyebabkan tekanan darah meningkat. Gangguan kesehatan bisa muncul berhubungan dengan apa yang dimakan. Pada usia dewasa pertengahan membutuhkan pengaturan menu yang tepat, seperti yang makanan rendah asupan lemak dan rendah asupan garam (Putri et al., 2023).

Ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan resiko hipertensi salah satunya ialah pola makan (kebiasaan konsumsi natrium, lemak dan kalium), oleh sebab itu, salah satu solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi diantaranya dengan melakukan pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan IMT agar tidak obesitas. Pola makan yang sehat bisa berupa pemilihan menu makanan atau menu diet yang seimbang. Faktor pola makan salah satunya bisa dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebih (Sistikawati et al., 2021).

Adapun faktor lain yang bisa menyebabkan hipertensi ialah asupan makanan. Hal ini disebabkan makanan memiliki peran yang berarti dalam peningkatan tekanan darah seperti makanan dengan asupan natrium yang berlebihan, lemak, karbohidrat dan protein. Konsumsi makanan tinggi lemak bisa mengakibatkan tekanan darah meningkat. Makan makanan

dengan asupan lemak yang tinggi akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah khususnya kolesterol LDL yang akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak ini akan menempel pada pembuluh darah, jika terjadi penumpukan terus-menerus maka akan menimbulkan plaque. Plaque yang terbentuk ini bisa mengakibatkan tersumbatnya pembuluh darah atau yang biasa disebut aterosklerosis. Ketika pembuluh darah terkena aterosklerosis, maka elastisitas dari pembuluh darah akan terganggu yang dapat menyebabkan meningkatnya volume darah dan tekanan darah. Tekanan darah yang meningkat tersebut dapat menyebabkan hipertensi. Makan makanan dengan asupan lemak yang disarankan untuk penderita hipertensi sebesar 30% dari total energi dan <10% lemak jenuh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan judul dan latar belakang masalah diatas, adapun rumusan masalahnya adalah “Apakah Terdapat Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 40 – 60 Tahun di Puskesmas Pulo Brayan Kota Medan”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 40 – 60 Tahun di Puskesmas Pulo Brayan Kota Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan jenis makanan dengan kejadian hipertensi pada Orang Dewasa Usia 40 – 60 Tahun di Puskesmas Pulo Brayan Kota Medan

2. Mengetahui hubungan jumlah makanan dengan kejadian hipertensi pada Orang Dewasa Usia 40 – 60 Tahun di Puskesmas Pulo Brayan Kota Medan
3. Mengetahui hubungan jadwal makan dengan kejadian hipertensi pada Orang Dewasa Usia 40 – 60 Tahun di Puskesmas Pulo Brayan Kota Medan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat usia 40 – 60 tahun tentang konsumsi makanan yang sehat guna untuk mencegah kejadian hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas pulo brayan kota medan, sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan melakukan tindakan intervensi yang tepat.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai wahana latihan dan pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh diperkuliahan.