

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dapat menyerang siapa saja kapan saja dan disebut sebagai *silent killer* karena dapat membunuh tanpa menunjukkan gejala tertentu, banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Ketika seseorang menderita hipertensi, tekanan darahnya meningkat melebihi normal ketika tekanan darah sistoliknya lebih besar dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastoliknya lebih besar dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi meningkatkan risiko kerusakan jantung dan pembuluh darah pada organ penting seperti otak dan ginjal jika tidak segera ditangani agar mendapat perawatan yang tepat. Menurut data yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, 1,28 miliar kasus hipertensi pada orang dewasa di seluruh dunia atau 22% populasi dunia dilaporkan menderita hipertensi pada tahun 2019.

Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi akibat gabungan berbagai faktor risiko pada seseorang. Beberapa penelitian telah mengaitkan berbagai faktor risiko dengan perkembangan hipertensi (Tumanggor et al., 2022). WHO memperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia akan menderita hipertensi setiap tahunnya. Dan negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, diperkirakan akan merasakan dampaknya. Di Asia Tenggara, hipertensi menyebabkan 1,5 miliar kematian setiap

tahunnya dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2017).

Sementara itu, tenaga kesehatan di Indonesia hanya berhasil mendiagnosis 9,4% penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di masyarakat (sekitar 63,2%) tidak terdiagnosis oleh tenaga kesehatan (Harianja et al., 2022). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2019, wilayah Afrika memiliki angka hipertensi tertinggi yaitu 27%. Asia Tenggara mempunyai prevalensi tertinggi ketiga, dengan prevalensi 25% dari total penduduk. Berdasarkan informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018, terdapat 658.201 juta penderita hipertensi di Indonesia. Angka hipertensi tertinggi terdapat di DKI Jakarta sebanyak 2.163 orang. Pada tahun 2018, Kementerian Kesehatan RI melaporkan prevalensi hipertensi di Sumatera Utara menduduki peringkat ke-4 dibandingkan provinsi lain di Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia, hipertensi menempati urutan ketiga penyebab kematian (6,8%), setelah TBC (7,5%) dan stroke (15,4%). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada tahun 2018 menurut Riset Kesehatan Dasar meningkat dari 25,8% menjadi 34,11%. Hal tersebut mengalami peningkatan dibanding tahun 2013. Peningkatan masalah hipertensi yang berkaitan dengan usia sering terjadi, terutama pada orang dewasa yang lebih tua (di atas 60 tahun). Di sisi lain, hipertensi banyak terjadi di masyarakat pada usia yang sangat dini. Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat antara tahun 2013 dan 2018, dengan peningkatan sebesar 8,7% menjadi 13,2% pada kelompok usia

18–24 tahun, 14,7% menjadi 20,1% pada kelompok usia 25–34 tahun, dan 24,8% menjadi 31,6% pada kelompok usia 25–34 tahun. kelompok usia 35–44 tahun. WHO mendefinisikan usia dewasa adalah usia antara 20 dan 60 tahun, yang juga merupakan usia produktif dimana berbagai masalah kesehatan dapat muncul. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat agar tetap sehat hingga usia tua dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit (Riskesdas 2019).

Tekanan darah dipengaruhi oleh dua jenis faktor: faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor ras, gender, genetik, dan usia tidak dapat diubah. Sebaliknya, faktor yang dapat dimodifikasi terdiri dari nutrisi, ketidakaktifan, obesitas, merokok, asupan alkohol, dan stres. Statistik Riskesdas 2018 menunjukkan persentase faktor risiko, termasuk konsumsi buah dan sayur, sebesar 95,5%; persentase kurang aktivitas fisik sebesar 35,5%; merokok sebesar 29,3%; dan persentase obesitas sebesar 21,8% (Riskesdas 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang sering dianggap tidak penting dan kurang mendapat perhatian merupakan isu utama dalam penanganan hipertensi. Penderita hipertensi biasanya mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, misalnya mengonsumsi makanan berkadar natrium dan lemak yang tinggi ditambah dengan kurangnya konsumsi buah dan sayur yang dapat mengakibatkan obesitas.

Menurut Kementerian Kesehatan prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara sekitar 6,7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara yang menderita hipertensi yaitu 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa kabupaten (Kemenkes, 2013). Kabupaten Langkat salah satu jumlah hipertensi yang

terbanyak. Prevalensi hipertensi diketahui menduduki peringkat ketiga tertinggi di antara 10 jenis penyakit tidak menular menurut Profil Pelayanan Kesehatan Kabupaten Langkat, dengan jumlah 9.850 kasus, setelah diare dan ISPA. Data terkini pada Agustus 2021 menunjukkan adanya peningkatan peringkat penderita hipertensi menduduki peringkat kedua dengan jumlah 6.047 orang (Dinkes Kabupaten Langkat, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, prevalensi hipertensi di Kabupaten Langkat sebesar 26,36%.¹ Pada tahun 2020 di Kabupaten Langkat terdapat 17.245 jiwa, naik dibandingkan tahun 2019 sebanyak 16.368 jiwa (BPS Kabupaten Langkat, 2021).¹ Di Kecamatan Secanggang terdapat penderita hipertensi pada tahun 2017 berjumlah 128 orang yang sebagian besar berada di wilayah kerja Puskesmas Desa Teluk. Menurut data Puskesmas Desa Teluk tahun 2022, ditemukan Desa Karang Gading yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Desa Teluk memiliki sebanyak 70 kasus hipertensi dimana diantaranya terdapat 32 laki-laki dan 38 perempuan. Pada data terbaru Puskesmas Desa Teluk tahun 2023, Desa Karang Gading tercatat sebanyak 102 jiwa terkena hipertensi (Data Sekunder Puskesmas Desa Teluk).

Ada dua faktor yaitu karakteristik yang tidak dapat diubah termasuk usia, jenis kelamin, keturunan, dan ras yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Sementara itu, variabel-variabel termasuk stres, merokok, minum alkohol, obesitas, pola makan yang buruk, dan ketidakaktifan semuanya dapat berubah (Harun, 2019). Berdasarkan statistik Riskesdas, persentase faktor risiko pada tahun 2018 antara lain terlalu sedikit

makan buah dan sayur (95,5%), tidak berolahraga (35,5%), merokok (29,3%), dan obesitas (21,8%). Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang sering dianggap tidak penting dan kurang mendapat perhatian merupakan isu utama dalam penanganan hipertensi. Penderita hipertensi biasanya mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, artinya mereka sering mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan garam namun rendah kalium (Riskesdas, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya buah-buahan dan sayuran segar dan padat nutrisi, menghindari alkohol, mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan natrium dalam jumlah sedang, mengelola dan mengurangi stres, dan mengonsumsi makanan kaya kalium seperti buah-buahan dan sayuran. . serta mengatur tekanan darah (Susanti et al., 2021). Jika seseorang mengidap hipertensi dan penyakit ini berlangsung dalam jangka waktu lama, hal ini dapat berbahaya dan menyebabkan masalah yang dapat mempengaruhi organ lain termasuk ginjal, jantung, otak, mata, dan arteri. Dampak dari komplikasi tersebut akan menurunkan kualitas hidup penderitanya, dan skenario terburuknya adalah komplikasi tersebut akan menyebabkan penderitanya meninggal dunia (Yulidasari et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rihiantoro & Widodo, 2017) di Menurut temuan Puskesmas Tulang Bawang I, pola makan yang tidak sehat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sebesar 4,31 kali dibandingkan dengan pola makan sehat. Temuan penelitian Widyaningrum (2012) menunjukkan adanya hubungan antara makanan dengan prevalensi hipertensi. Penelitian Pratiwi (2018) menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi

pada lansia dengan pola makan yang buruk, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara makanan dengan hipertensi di Dusun Blokseger, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi.

Karena hipertensi dijuluki sebagai “*silent killer*” karena penyakit ini jarang menunjukkan gejala pada awalnya namun dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan terkadang berakibat fatal, tingkat kasus yang tinggi menjadikannya subjek penelitian yang menarik. Selain itu, meskipun tekanan darah tinggi bisa berakibat fatal pada kasus-kasus tertentu karena dampaknya, sebagian besar orang masih menganggap bahwa hipertensi hanyalah masalah kecil (Harianja et al., 2022).

Salah satu fasilitas kesehatan unggulan di wilayah Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara adalah Puskesmas Desa Teluk. Desa Karang Gading memiliki jumlah penderita hipertensi terbanyak di wilayahnya pada tahun 2023, menurut data Puskesmas Desa Teluk. Data ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi di Desa Karang Gading mengalami peningkatan setiap tahunnya. Oleh karena itu di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat Sumatera Utara, peneliti tertarik untuk mengkaji apakah ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang diambil pada penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan makanan dan prevalensi hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan jenis makanan dengan prevalensi hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan frekuensi makan dengan prevalensi hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan jumlah makan dengan prevalensi hipertensi di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran Kabupaten Langkat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai lebih banyak informasi dan literatur untuk membantu semua orang yang terlibat dalam upaya menghindari hipertensi dan mengatur tekanan darah melalui pemeliharaan pola makan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Masyarakat dapat memperoleh manfaat dengan mengetahui temuan penelitian tersebut dengan menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam upaya menghindari hipertensi.

2. Bagi Desa Karang Gading

Temuan penelitian ini dapat memberikan informasi terkini mengenai strategi pencegahan hipertensi terkait pola makan bagi tenaga kesehatan Desa Karang Gading.

3. Bagi institusi

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang dampak kebiasaan makan terhadap hipertensi di usia dewasa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang menyelidiki hipertensi terkait pola makan mungkin menganggap temuan penelitian ini berguna sebagai referensi.