BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakasn salah satu penyakit tidak menular yang dapat mengakibatkan morbiditas serta mortalitas yang tinggi pada seseorang. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Sutanto, 2010). Secara umum hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala. Jika tidak terdeteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan dapat menimbulkan kerusakan pada tubuh yaitu dapat terjadi pada ginjal yang dapat menyebabkan gagal ginjal, jantung menyebabkan penyakit penyakit jantung koroner dan otak yang dapat menyebabkan terjadinya stroke. (Mardalena, 2019).

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Menurut WHO (World health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk di dunia, serta mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016. Pada Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) yang dilakukan

kementrian kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevelansi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkat tahun 2013 yang hanya berada di angka prevelansi 25,8%.

Data dari dinas Kesehatan Kabupaten Kendal tahun 2013 didapatkan bahwa penyakit hipertensi mempunyai urutan ke-2 yaitu sebanyak 29523 orang dari 10 penyakit terbanyak di Kabupaten Kendal, dan tahun 2014 sebanyak 23229 orang (Dinkes Kab Kendal, 2014).

Hipertensi merukapan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat dialamai secara kronis pada penderita dan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan organ. Dan pada akhirnya dapat meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) pada penderita hipertensi. Tekanan darah sendiri merupakan suatu produk output jantung dan resistan vaskular sistemik. Peningkatan output jantung, peningkatan resistan vaskular sistemik atau kedua-duanya kemungkinan dapat terjadi pada pasien dengan hipertensi arter. Untuk populasi yang masih muda output jantung biasanya dapat meningkat, sementara itu resistan vaskular sistemik dan pembuluh darah yang mengeras atau kaku (*stiffness*) lebih dominan terjadi pada populasi lansia.

(Hardinsyah dan I, 2017)

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi ini sama seperti diabetes yang merupakan *silent killer*, karena masing-masing individu memiliki gejala yang bervariasi dan penyakit ini juga memiliki gejala hampir sama dengan penyakit lainnya sehingga sulit untuk dibedakan. Gejala-gejala yang dapat timbul pada penderita hipertensi ini antara lain yaitu sakit kepala atau rasa berat pada ditengkuk, mengalami vertigo, jantung terasa berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan dapat terjadi mimisan. (Mardalena. 2019)

Penyebab hipertensi itu sendiri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu penyebab hipertensi yang dapat diubah dan penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah. Berikut ini merupakan faktor yang tidak dapat diubah pada penyebab hipertensi antara lain yaitu usia, jenis kelamin atau gender, suku atau ras, genetik, karakteristik pribadi, fisiologi ginjal, faktor endokrin, fungsi sistem saraf otonom, fungsi jantung dan berbagai faktor lingkungan seperti diet (terutama pada asupan nartium yang tinggi dan rendahnya kalium, kalsium) suku dan ras juga dapat mempengaruhi perbedaan tekanan darah pada individu.(Hardinsyah dan I, 2017 : 310)

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahuai, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap

kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi resiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas (Tirtasari & Kodim, 2019). Pada obesitas prevelensi hipertensi dapat meningkat atau lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki berat badan normal. Dimana berat badan yang berlebih atau obesitas dapat meningkatkan beban kerja jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh, yang mengakibatkan tekanan darah dapat cenderung lebih tinggi. Selain itu tahanan perifer dapat berkurang atau normal pada seseorang dengan obesitas, sedangkan untuk aktivitas saraf simpatis meninggi, dengan aktivitas renin plasma yang rendah.(Hardinsyah dan I, 2017 : 310)

Pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan penigkatakan pada tekanan darah. Seseorang dapat mengalami hipertensi karena pola makannya, dimana seseorang yang tidak menjaga pola makannya dan seseorang yang suka dengan makan makanan yang asin, makanan mengandung lemak dan makan daging kambing sehingga dapat menyebabkan atau menimbulkan terjadinya hipertensi (Rumayulis, 2010). Makanan-makanan yang dapat menyebabkan atau meningkatkan tekanan darah jika dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama antara lain yaitu ikan asin, ikan sarden, ikan pindang, ikan teri kering dan makanan lain yang diawetkan dengan garam.

Penggunaan garam dapur yang berlebihan, makan daging kambing yang berlebihan, makan daun singkong yang tdikonsumsi terus menerus juga dapat meningkatkan tekanan darah. Dari berbagai hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa status gizi pada seseorang sangat berkaitan dengan tekanan darah karena yang menderita hipertensi dan obesitas lebih banyak dibandingkan dengan status gizi normal (Hardinsyah dan I, 2017: 310).

Pada usia 40 tahun ke atas, kemampuan fungsi fisiologis tubuh seseorang semakin menurun. Jika pola makan seseorang tidak seimbang maka memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai penyakit degeneratif. Penyakit diabetes melitus, gangguan fungsi ginjal, hipertensi dan stroke dapat meningkat karena konsumsi garam dan gula yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan atau mempengaruhi keseimbangan metabolisme yang ada dalam tubuh seseorang. (Prasetyaningrum, 2014).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktorresiko yang dapat menyebabkan meningkatnya penyakit hipertensi. Faktor makanan modern merupakan penyumbang utama terjadinya hipertensi, contoh makanan modern adalah seperti makanan dan minuman dalam kemasan (buah-buahan kalengan, ikan-ikanan kaleng, soda dan lain sebagainya) (AS, 2010).

Kelebihan asupan natrium juga dapat menimbulkan

ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2010). Kurangnya mengkosumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi dkk, 2013)

Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cepiring di bagian program Penyakit Tidak Menular di dapatkan hasil bahwa terdapat 15 desa di Kecamatan Cepiring dan dari data tersebut terdapat 97 orang yang mengalami hipertensi yang memeriksakan diri dipuskesmas. Bagian bidang Penyakit Tidak Menular mengatakan “Bahwa kebanyakan pasien setelah dari puskesmas mereka tidak melakukan kontrol pengobatan lagi, biasanya dengan alasan tidak merasakan sakit. Sehingga program pengobatan untuk mengontrol hipertensi pun menjadi putus tidak dilanjutkan.”

“Pasien pun terkadang kurang patuh dalam minum obat yang diberikan puskesmas dan desa yang bagian utara dekat dengan laut biasanya lebih suka makanan yang sedikit asin, berbeda dengan desa yang ada diselatan yang jauh dari laut. Sehingga desa yang dekat dengan laut lebih banyak mengalami hipertensi.”. Bagian program Penyakit Tidak Menular di puskesmas cepiring juga mengatakan bahwa peran dan dukungan keluarga pasien yang mengalami hipertensi dalam mengontrol hipertensi juga sangat diperlukan, seperti halnya dalam minum obat dan pola makan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani, Dian, dan Ginanjar (2019), yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkak Kota Semarang” didapatkan hasil bahwa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi di daerah pesisir yaitu seperti konsumsi garam, pola makan dan gaya hidup. Peneliti yang lain juga mengatakan hal yang sama terhadap faktor-faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Oleh karna itu peneliti tertarik untuk melakukan studi lebih lajut dengan judul : “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Daerah Sekitar Pesisir Kecamatan Cepiring”

B. Rumusan Masalah

Hipertensi dapat disebabkan oleh adanya pola makan yang kurang baik seperti makan-makanan yang tinggi lemak, makan makanan atau minuman kalengan seperti ikan kaleng, buah-buahan kaleng, serta minuman soda. Pola konsumsi makanan yang kurang baik dapat menyebabkan tingginya angka kejadian hipertensi serta adanya kejadian morbiditas dan mortalitas akibat adanya penyakit hipertensi. Warga Kecamatan Cepiring lebih banyak makan makanan yang mengandung lemah serta mengalami putus pengobatan untuk hipertensi ketika gejala tidak dirasakan yang

mana hal tersebut merupakan salah satu faktor pemicu kejadian hipertensi yang lebih tinggi, oleh karena itu dirumuskan masalah sebagaiu berikikut, “apakah ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Daerah Sekitar Pesisir Kecamatan Cepiring ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di daerah sekitar pesisir kecamatan cepiring.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui pola makan pada masyarakat di daerah sekitar pesisir kecamatan cepiring

   b. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada masyarakat di daerah sekitar pesisir kecamatan cepiring

   c. Untuk mengetahui adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di daerah sekitar pesisir kecamatan cepiring

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

   Semoga dengan penelitian ini responden dapat mengontrol hipertensinya dan mengatur pola makanan untuk dikonsumsi sehari-hari.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Memberikan masukan kepada tenaga kesehatan dan ataupun bidan desa untuk membantu memantau atau mengontrol kondisi responden yang mengalami hipertnsi.

3. Bagi Institusi

   Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu data untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan pola makan hipertensi di daerah pesisir.