

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau biasa disebut penyakit darah tinggi ialah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawah oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan nya. Penyakit ini dikategorikan sebagai the silent killer karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Triyanto,2014). Adapun tekanan darah sistolik adalah tekanan darah yang terjadi pada saat jantung berkontraksi dan memompa darah keluar dari sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung relaksasi dan mengisi darah kembali ( Sumaryati,2018). Hipertensi juga termasuk salah satu faktor resiko yang berpotensi menimbulkan penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala bagi penderita dan baru disadari setelah adanya gangguan pada organ seperti organ jantung, otak dan ginjal (Fadhli,2018).

Adapun data dari organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. World Health organization (WHO) tahun 2015, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di dunia berjumlah sekitar 1,3 miliar, hal ini berarti satu diantara tiga orang di dunia menderita hipertensi dan jumlahnya diperkirakan akan selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya, dimana akan terdapat sebanyak 1,5 miliar orang ditahun 2025 menderita hipertensi serta diperkirakan terdapat sebesar 9,4 juta orang

meninggal setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi beserta komplikasinya.

Berdasarkan data pola 10 besar penyakit terbanyak Diindonesia tahun 2010, prevalensi kasus hipertensi sebesar 8, 24% diantaranya 3,49% pada laki laki dan 4,75 % pada perempuan. Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit dengan case fatality rate tertinggi setelah pneumonia yaitu 4, 81% (Kemenkes RI 2012). Saat ini Indonesia berada dalam fase transisi epidemiologis yang mengakibatkan pergeseran pola penyakit dari infeksi menjadi penyakit tidakmenular (Stefhany,2012). WHO dalam Rasi,dkk (2006) mengatakan terjadinya transisi epidemilogi ini disebabkan terjadinya perubahan sosial ekonomi penduduk,lingkungan dan perubahan struktur penduduk,dimana masyarakat telah mengadopsi dan berpraktek gaya hidup tidak sehat.

Prevalensi hipertensi Provinsi Sumatera Utara berada pada urutan keempat yaitu sebesar 5,80% setelah sakit persendian, jantung, dan gangguan mental emosional Prevalensi hipertensi tertinggi di Kabupaten Nias Selatan 9,60% dan terendah di Kabupaten Serdang Bedagai yaitu 2,40% (Depkes, 2008). Kemudian hasil pengamatan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang selama tahun 2005-2006 terjadi peningkatan jumlah kasus hipertensi dengan kasus terbanyak tahun 2006 sebesar 7,88%.

Gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatanmasyarakat tersebut.Health behaviuor merupakan perilaku nyata dari anggota masyarakat yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan masyarakat itu sendiri. Artinya bahwa penyakit hipertensi yang berkembang di masyarakat ini dapat disebabkan oleh perilaku masyarakat itu sendiri dalam hal ini adalah gaya hidup dan keperibadian masyarakat.Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang.

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan tersebut tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet. Untuk mengurangi terjadinya penyakit hipertensi ialah dengan menjaga pola makan dengan baik yaitu mengurangi asupan banyak lemak dan asupan garam disamping itu perlu meningkatkan makan buah dan sayur.

Hasil penelitian (Tan Robin Alhuda, 2018) menunjukkan pola makan, sebagian besar dikategorikan memiliki pola makan normal berdasarkan perbandingan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu sebanyak 20 orang (96,67%), gaya hidup, hampir seluruhnya dikategorikan tidak sering yaitu sebanyak 34 orang (94,45%), terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkatan hipertensi, terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, serta terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, dan didapatkan nilai sebagai berikut: 0,000 ( $p < 0,050$ ), 0,014 ( $p < 0,05$ ) dan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Saran untuk responden middleage 45-59 tahun pasien hipertensi untuk mengurangi makanan yang dapat memicu hipertensi (lemak, serat dan karbohidrat) dan memperbanyak makanan yang mengandung vitamin (sayur-sayuran dan buah-buahan).

Hasil penelitian (Ajikwa Ari Widiyanto, 2018) Hasil uji Chi square mengetahui hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi. Hasil analisis variabel pola makan diperoleh  $p = 0,003$  dan hasil analisis variabel gaya hidup diperoleh  $p = 0,023$ .

Hasil penelitian (Poniyah Simanullang, 2018) menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada lansia, dengan  $p.value = 0,01$ , ada hubungan antara gaya hidup (pola makan) dengan kejadian hipertensi dengan nilai  $p.value = 0,05$ , tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi dengan  $p.value =$

0,521, tidak ada hubungan antara gaya hidup (kebiasaan istirahat) dengan kejadian hipertensi dengan  $p.value = 0.441$ .

Hasil penelitian diperoleh dari hasil survey dengan menggunakan kuisisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi ( $pvalue=0,031$ ), tidak ada hubungan kebiasaan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ( $pvalue=0,619$ ), ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi garam dapur dengan kejadian hipertensi ( $pvalue=0,006$ ) dan ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi lemak dengan kejadian hipertensi ( $pvalue=0,000$ ).

Berdasarkan data dari Puskesmas Pancur Batu Medan Tahun 2021 bulan januari sebanyak 1.339 orang, dan ketika dilakukan perhitungan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 responden.

Berdasarkan latar belakang diatas penelitik tertarik untuk meneliti (Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Keluarga Tentang kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja puskesmas Pancur Batu Tahun 2022).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Keluarga Tentang kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Tahun 2022”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **A. Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan keluarga tentang kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas tuntungan tahun 2022

### **B. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada pasien pengujung penderita hipertensi di tuntungan.

2. Untuk mengetahui pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pasien pengunjung pada penderita hipertensi di puskesmas tuntungan.
3. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pasien penderita hipertensi di puskesmas tuntungan.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi peneliti**

Untuk menambah pengetahuan peneliti dalam memahami hubungan gaya hidup dan pola makan keluarga tentang kejadian hipertensi.

##### **2. Bagi masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi sehingga masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi dan mengatur lifestyle ( Gaya Hidup).

##### **3 Bagi Institusi**

Sebagai bahan bacaan dan informasi bagi mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kualitas dan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam mata kuliah keperawatan keluarga.

##### **4 Bagi Tempat Penelitian**

Sebagai bahan masukan bagi pelaksana pelayanan kesehatan dipuskesmas pancur batu.