

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah melewati batas normal sistolik. Penyakit ini sering dijumpai masyarakat sekitar yang disebabkan karena beragam faktor. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana *et al*, 2019).

Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (WHO, 2019).

Hipertensi sekarang jadi masalah utama di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017 menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian prematur dan disabilitas di dunia berdasarkan angka *Disability Adjusted Life Years* (DALYs) untuk semua kelompok umur. Berdasarkan DALYs

tersebut, tiga faktor risiko tertinggi pada laki-laki yaitu merokok, peningkatan tekanan darah sistolik, dan peningkatan kadar gula.

Masyarakat di Indonesia mengalami transisi epidemiologi atau yang sering disebut dengan perubahan pola penyakit yakni dari penyakit menular yang semula menjadi suatu beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular. Perubahan pola penyakit ditandai dengan terjadinya peningkatan kesakitan hingga kematian akibat adanya penyakit tidak menular (PTM). Kecenderungan tersebut meningkat dan mulai mengancam usia sejak muda. Penyakit tidak menular antara lain hipertensi, diabetes mellitus dan kanker (Kemenkes RI, 2016).

Dari hasil Riskesdas tahun 2018, Prevelensi kejadian hipertensi sebesar 34,11%. Angka ini meningkat cukup tinggi di bandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia >18 tahun adalah 25,8%. Prevelensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia >60 tahun. (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Maluku tahun 2018, prevelensi kejadian hipertensi sebesar 28,96%. Angka tersebut meningkat drastis di bandingkan dengan data Profil Kesehatan Provinsi Maluku tahun 2014 kejadian hipertensi sebesar 11,14% (Riskesdas,2018).

Prevelensi kejadian hipertensi pada tahun 2014, Kabupaten Kepulauan Aru menduduki peringkat kedua tertinggi dari 6 Kabupaten/Kota yang melapor yakni sebesar 11,0% berdasarkan pemeriksaan pengukuran tekanan darah pada penduduk umur >18 tahun. Sedangkan pada tahun 2018, meningkat menjadi 25,47% dan menduduki peringkat ke 3 terbawah dari 11 Kabupaten/Kota berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur >18 tahun (Risksedas,2018).

Penderita hipertensi semakin meningkat sering diakibatkan banyak faktor yang berperan penting dalam kejadian hipertensi, seperti faktor resiko yang tidak dapat di kendalikan (mayor) dan faktor resiko yang dapat di kendalikan (minor). Faktor resiko yang tidak dapat di kendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan lansia. Sedangkan faktor resiko yang dapat di kendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktifitas, merokok, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stress, dan pola makan yang salah (asupan lemak yang berlebihan) selain itu faktor penyebab utama terjadinya hipertensi adalah aterosklerosis yang di dasari konsumsi lemak berlebih sehingga menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (Sutanto, 2010).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Achmad, 2010). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari

penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit.

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI,2009).

Pada umumnya masyarakat Kabupaten Kepulauan Aru suka mengonsumsi makanan yang asin dan gurih, yang paling utama dan yang paling sering dikonsumsi adalah ikan asin balobo, ikan mujair, sagu serta makanan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan rendang, santan, jeroan, keju susu, gorengan dan berbagai olahan daging yang memicu kolesterol tinggi, serta makanan cepat saji yang mengandung lemak jenuh dan garam dengan kadar tinggi. Mereka yang senang makan-makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah menyebabkan hipertensi (Sutanto, 2010).

Jumlah makanan harus diseimbangkan dan disesuaikan dengan jumlah kalori yang dibutuhkan. Jumlah makanan yang dikonsumsi lansia hendaknya

mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat (60-65%), protein (15% protein ikan, 100% protein hewani dan 75% protein nabati), dan lemak (20-25% dari total kal/hari) (Meryana & Bambang,2012).

Puskesmas Siwalima merupakan salah satu puskesmas yang ada di wilayah Kelurahan Siwalima, berada di jalan Perumahan Rakyat. Dengan wilayah kerja 6 Rw, dan 36 RT. Luas Wilayah kerja Puskesmas siwalima adalah 2.36 Km² dengan batas-batas administrasi sebagai berikut, Sebelah Utara Berbatasan dengan Laut, Sebelah Selatan Berbatasan dengan Desa Durjela, Sebelah Barat Berbatasan dengan Dusun Marbali, Sebelah Timur Berbatasan dengan Kelurahan Galay Dubu.

Secara administrasi wilayah kerja Puskesmas Siwalima terdiri dari 6 RW (enam) RW yang terdiri dari 36RT yaitu: RW 01 terdiri dari 4 RT, RW 02 : terdiri dari 8 RT, RW 03,terdiri dari 5 RT,RW 04 : terdiri dari 08 RT, RW 05 : terdiri dari 10 RT, RW 06 ,terdiri dari 1 RT

Semua wilayah kerja Puskesmas Siwalima dapat dijangkau dengan kendaraan roda dua dan roda empat, jarak tempuh dari RT ke Puskesmas rata-rata 30 menit.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru”.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui hubungan frekuensi makan pada lansia terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru.
- b. Mengetahui hubungan jumlah makanan yang di konsumsi oleh lansia terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru.
- c. Mengetahui jenis makanan yang di konsumsi lansia terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan Epidemiologi terlebih khusus penyakit Hipertensi pada lansia untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Kiranya penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan referensi bagi Kampus guna melihat lebih jauh penyakit hipertensi pada lansia.
- b. Wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru bisa jadikan penelitian ini sebagai referensi untuk penanggulangan dan tindakan penanganan secara medis terhadap penderita penyakit hipertensi pada lansia, sehingga dapat menurunkan tingkat mortalitas dan morbiditas pada penderita hipertensi.
- c. Penelitian ini sebagai bahan informasi bagi masyarakat guna menekan angka penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten kepulauan Aru.