

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi biasa terjadi dikarenakan pola makan yang kurang sehat dan kebanyakan orang belum mengetahui bahwa pola makan yang kurang sehat diantaranya makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein dan garam yang tinggi tetapi rendah serat pangan, dapat membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, kebanyakan orang juga sudah melakukan pengobatan hipertensi secara rutin, minum obat secara rutin dan rajin berolahraga namun tekanan darah tetap saja tidak turun, mungkin hal itu terjadi karena pola makan yang biasa dilakukan kebanyakan orang setiap harinya (Arif, 2013). Kurangnya pengetahuan menyebabkan hipertensi semakin tahun semakin meningkat kejadiannya. Meskipun demikian, pola makan merupakan salah satu faktor risiko yang dapat diubah. Makanan yang dikonsumsi merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Mengonsumsi garam berlebih serta penggunaan bumbu penyedap seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah yang tinggi dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Nugroho, 2019).

Manusia sering tidak teratur dalam menjalani pola makan sehari-hari, akibatnya kebiasaan buruk ini dapat mengganggu kesehatan. Cara untuk membuang kebiasaan buruk ini adalah mengganti dengan kebiasaan yang lebih baik. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi. Frekuensi makanan yang

berlebihan akan menyebabkan kegemukan yang merupakan faktor pemicu terjadinya infeksi. Selain itu asupan garam yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi (Darmawan, 2018).

Setelah melakukan pengamatan di posyandu lansia Desa Jambesari jumlah lansia yang ada di posyandu lansia Jambesari RT 30 RW 06 sejumlah kurang lebih 60 orang, dan yang mengalami hipertensi sejumlah 21 lansia. Pada wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti 10 orang (50%) diantaranya mengaku sering menggunakan MSG dalam pengolahan makanannya, 5 orang sering mengonsumsi bakso dan jarang mengonsumsi buah dan sayur, 5 orang mengaku sering mengonsumsi ikan asin, jeroan dan kulit ayam, dan 1 orang menyatakan darah tingginya kambuh jika ada permasalahan dalam keluarganya (stres).

Gaya hidup moderen yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instant. Akibatnya mereka cenderung malas beraktifitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instant, yang memiliki kandungan natrium tinggi (Kadir, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian tersebut yaitu pola makan, usia, pendidikan, budaya, pengalaman, pendapatan, pekerjaan dan agama. Dari data dan informasi diatas menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu masalah yang dapat mengganggu kesehatan dan aktiitas sehari-hari. Sama halnya dengan lansia hipertensi di Desa Jambesari RT/RW 06/30 selain dipengaruhi oleh faktor herediter, pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan akan

pentingnya pola makan sehat. Pola makan yang kurang sehat dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi.

Berdasarkan alasan yang mendasari timbulnya masalah tersebut maka yang harus dilakukan peneliti yaitu memberikan informasi dan pengarahan penderita hipertensi terhadap pencegahan hipertensi khususnya pola makan, meliputi mengurangi konsumsi garam dan lemak, diet rendah garam, banyak makan sayur dan buah-buahan, menghindari jerohan, otak, makanan berkuah santan kental, kulit ayam serta perbanyak minum air putih (Anisah, 2014).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Jambesari Poncokusumo Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran pola makan penderita hipertensi di posyandu lansia di Desa Jambesari Poncokusumo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran pola makan penderita hipertensi di posyandu lansia di Desa Jambesari Poncokusumo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi peneliti lain penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan data dasar untuk peneliti selanjutnya terkait dengan gambaran pola makan penderita hipertensi diposyandu lansia di Desa Jambesari Poncokusumo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang gambaran pola makan penderita hipertensi pada lansia

2. Bagi Peneliti yang Akan Datang

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya bagi ilmu keperawatan.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memotivasi lansia untuk mencari informasi tentang pola makan penderita hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh serta menambah wawasan yang berhubungan dengan pola makan penderita hipertensi pada lansia.