

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan yang tidak sesuai merupakan salah satu penyebab faktor utama terjadinya hipertensi, kondisi ini disebabkan karena pola makan yang tidak sesuai seperti konsumsi garam (*NaCl*) yang berlebih, merokok dan lain sebagainya. Mengonsumsi garam (*NaCl*) dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah, akibatnya jantung harus bekerja keras dan tekanan darah menjadi naik (Pudiastuti, 2011). Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Ardiansyah M., 2012). Pada penderita hipertensi biasanya memiliki tanda dan gejala yang berbeda beda contohnya kerusakan vaskuler, penyakit arteri koroner dengan angina, hipertrofi ventikel kiri, gagal jantung kiri, perubahan patologis pada ginjal. Jika dibiarkan akan menimbulkan adanya penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan kerusakan pembuluh darah (Smeltzer & Bare, 2013).

Menurut Widiyani, 2013 dalam Heri, heni & yustika (2015), Prevalensi hipertensi di seluruh dunia berdasarkan WHO pada tahun 2011 diperkirakan 40% negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan pada negara maju 35% dari pada Asia

Tenggara diperkirakan 36% penduduk menderita hipertensi. Di Indonesia, menurut Profil Kesehatan Nasional tahun 2010 angka kematian akibat Hipertensi mencapai 4,81% dan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Timur tahun 2013 Prevalensi hipertensi di Jawa Timur untuk usia >18 tahun yang menderita penyakit hipertensi mencapai 26,2%, di Kota Malang mencapai 26,5% dan prevalensi hipertensi untuk kelompok umur 65-74 tahun mencapai 54,1% (Riskesdas,2013).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Februari 2021 terhadap 8 responden yang menderita Hipertensi di RT 04/RW 08 Kelurahan Sukun. Didapatkan hasil bahwa 6 penderita masih menerapkan diet makan yang tidak sesuai dengan penyakit Hipertensi seperti, masih suka mengonsumsi makanan yang asin-asin, terlalu sering minum kopi, dan merokok berlebihan dan 2 penderita sudah mulai menerapkan pola makan yang sesuai dengan hipertensi seperti, diet rendah garam, rendah lemak, tidak minum kopi dan tidak merokok.

Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor risiko. Banyak faktor yang dapat memperbesar risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetic serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi biasanya tidak berdiri sendiri, tetapi secara bersama-sama. Sesuai dengan teori mozaik pada hipertensi

esensial. Teori tersebut menjelaskan bahwa terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan paling sedikit tiga faktor lingkungan yaitu asupan garam, stres, dan obesitas (Ardiansyah M., 2012).

Penderita Hipertensi sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat, termasuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dan mulai beralih ke makanan yang sehat semisal sayur dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan tubuh. Banyak mengonsumsi air juga disarankan untuk menjaga kesehatan tubuh karena air akan dapat melancarkan peredaran darah sehingga oksigen yang mengalir ke otak tidak akan terhambat (Ardiansyah M., 2012).

Berdasarkan hal di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang bagaimana gambaran pola makan terhadap penderita Hipertensi di RT 04/RW 08 Kelurahan Sukun Kota Malang

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan terhadap penderita Hipertensi di RT 04/RW 08 Kelurahan Sukun Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Penderita Hipertensi di RT 04/RW 08 Kelurahan Sukun Kota Malang, mulai menerapkan diet makan yang sesuai.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat di gunakan sebagai pengetahuan dan pengembangan ilmu Keperawatan dalam pola makan terhadap penderita Hipertensi di RT 04 / RW 08 Kelurahan Sukun Kota Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan pengalaman dan peneliti dapat menerapkan ilmu yang di peroleh terutama ilmu metode penelitian dan menambah informasi mengenai pola makan pada penderita hipertensi.

2. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam memberikan edukasi tentang gambaran pola makan pada penderita Hipertensi di RT 04 / RW 08 Kelurahan Sukun Kota Malang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bahan penelitian ini dapat di lakukan sebagai pembandingan, bahan pembelajaran dan data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya.

4. Bagi responden

Dapat memberikan gambaran pola makan yang baik untuk penderita Hipertensi di RT 04 / RW 08 Kelurahan Sukun Kota Malang serta diet apa saja yang baik untuk penderita.