

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu penyakit yang dapat menyebabkan kematian dini di seluruh dunia menjadi salah satu target global untuk mengurangi prevalensi penyakit hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Penyakit yang tidak menular ini memiliki faktor risiko utama yang mengarah pada suatu penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga ditandai dengan suatu peningkatan tekanan darah di atas nilai normal yaitu 140/90 mmHg sedangkan tekanan darah normal yaitu 130/85 mmHg (*WHO 2019*).

Data dari *World Health Organization* sekitar 1,13 milyar lansia di dunia menderita penyakit Hipertensi. Angka lansia penderita Hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, dan tahun 2025 akan meningkat hingga 1,5 milyar lansia yang akan terkena Hipertensi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 Hipertensi menjadi penyakit tidak menular peringkat pertama yang didiagnosis di berbagai fasilitas kesehatan hingga mencapai 185.857 kasus. Prevalensi Hipertensi di Indonesia cukup tinggi, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2018 angka kejadian hipertensi pada lansia Indonesia untuk umur 55-64 tahun sebesar 45,9% ,umur 65-74 tahun sebesar 57,6% sedangkan 63,8% untuk umur yang diatas 75 tahun (*Kemenkes RI 2019*).

Hipertensi juga tidak menimbulkan gejala sehingga sering di sebut “*silent killer*” akibat tekanan arah yang sering tinggi dalam jangka waktu lama yang dapat menimbulkan terjadinya komplikasi. Hipertensi juga perlu dideteksi dini dengan cara melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipotensi adalah faktor pola makan juga mempengaruhi risiko terjadinya penyakit hipertensi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan mengakibatkan Hipertensi. Jenis makanan yang harus dihindari bagi penderita Hipertensi adalah makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium, makanan yang diawetkan, makanan siap saji, dan memperbanyak makanan tinggi serat, seperti buah dan sayuran yang mengandung kalium (Kadir, 2019).

Pola makan yang baik mengandung makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Pola makan yang baik dan jenis makanan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang, sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan dari penyakit. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (Aisyah, 2016).

Pola makan adalah keadaan gizi yang menyebabkan kualitas dan kuantitas berupa makanan dan minuman yang dapat mempengaruhi suatu keadaan kebutuhan individu terhadap pola makan merupakan jenis makanan yang dapat mempertahankan kesehatan, kebutuhan, nutrisi yang ada di dalam tubuh dan mencegah terjadinya penyakit. Pola makan yang tidak sehat dan berlebihan dapat menyebabkan nutrisi dalam tubuh berkurang, pola makan yang dapat menyebabkan hipertensi contohnya mengonsumsi makanan dengan kadar garam berlebihan, makanan berlemak terutama asupan lemak jenuh dan kolesterol yang dapat

mengakibatkan pola makan seseorang tidak sehat dan bisa menyebabkan terjadinya hipertensi (Akbar,H 2021).

Pola makan adalah suatu perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak terutama asupan lemak jenuh dan kolesterol merupakan penyebab salah satu jenis makanan yang mengakibatkan hipertensi. Beberapa tahun belakangan terdapat kecenderungan terjadi peningkatan konsumsi garam terutama pada lansia pola makan yang asin juga dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah meningkat. Pola makan dengan konsumsi tinggi lemak dan garam memiliki risiko terjadinya hipertensi. (Manik & Wulandari 2020)

Pola makan yang baik bagi lansia penderita hipertensi bila frekuensi makan 3 kali dalam sehari disertai dengan makan makanan selingan sebanyak 2 kali di antara makanan utama dengan jumlah yang sedikit tapi sering.(Annisa 2023)

Lansia adalah seseorang yang mengalami penambahan umur >60 tahun dan juga mengalami penurunan fungsi fisik maka perubahan suatu struktur dan fungsi sel jaringan serta organ tubuh pada lansia juga dapat berpengaruh pada suatu kondisi dan kesehatan fisik (Purwono et al.,2020). Pada Lansia juga bisa mengalami penurunan fungsi sensoris sehingga adanya iritasi selaput lendir yang kronis, atrofi indra pengecap, hilangnya sensitivitas saraf pengecap di lidah, terutama terhadap rasa asin, asam dan pahit sehingga lansia sering menambahkan bumbu-bumbu pada masakan.

Menurut Data Prevalensi tertinggi yang terkena hipertensi pengukuran pada umur 18 tahun menurut provinsi masih di tempati oleh Kalimantan selatan dengan jumlah (44,13%), Kalimantan timur (39,60%), Jawa barat (39,60%). Di Kalimantan selatan sendiri berada di peringkat pertama prevalensi hipertensi sebesar (44,13%).Kalimantan Timur (39,60%),

Kalimantan Barat (36,99%), Kalimantan Tengah (34,47%), Kalimantan Utara (33,02%). Terjadi peningkatan di Kalimantan selatan dengan jumlah 10% dari nilai sebelumnya pada Riskesdas 2013 yang hanya menunjukkan angka 34,1% (Kemenkes RI 2019).

Menurut Data dari Puskesmas Pekauman Banjarmasin angka kejadian penyakit hipertensi data baru tahun ini 2021 berjumlah 430 jiwa sedangkan data lama lebih tinggi dari data baru yaitu sebesar 1.409 jiwa hasil semua data kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin sebesar 1.839 jiwa yang terkena penyakit hipertensi. Hasil rekapitan pada tahun 2022 di Puskesmas Pekauman Banjarmasin sangat meningkat di bandingkan kejadian pada tahun 2021 dan data baru hipertensi sebesar 1.232 jiwa dan data lama angka kejadian hipertensi sebesar 1.038 jiwa berjumlah data baru dan data lama sebesar 2.270 jiwa yang merupakan penderita hipertensi atau penyakit tekanan darah.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 Januari 2024 melakukan wawancara sebanyak 10 responden lansia hipertensi di puskesmas pekauman. Dilihat dari jenis makannya Lima (50%) responden masih sering mengonsumsi ikan asin dalam 1 hari mereka bisa memakan 1 ekor (ikan peda asin) dalam sehari, mengonsumsi ikan asin dan masih sering masih sering mengonsumsi makanan berlemak, mengonsumsi daging merah sebanyak 1 potong ukuran yang sedang dan Dua (20%) responden masih sering memakan masak yang makanan yang bersantan ,dan juga sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti sarden dan Tiga (30%) responden sering memakan makanan yang berlemak-lemak kulit ayam dan juga masih sering mengonsumsi minuman yang berkaleng yang dijual orang di warung.

Oleh karna itu berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang pola makan hipertensi. Oleh sebab itu, judul penelitian ini

adalah gambaran pola makan penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi perumusan masalah adalah bagaimana gambaran pola makan pada penderita hipertensi di kalangan lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pola makan pada lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran frekuensi makan pada penderita hipertensi lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin
- b. Mengetahui gambaran jenis makan pada penderita hipertensi lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin
- c. Mengetahui porsi makan pada penderita hipertensi lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya kepada masyarakat penderita hipertensi di seluruh Indonesia dan khususnya di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Peneliti

Untuk menambah informasi bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan dan melakukan penelitian terhadap lansia khususnya pada pola makan pada penderita hipertensi .

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi pendidikan dan mempermudah memberikan informasi tentang pola makan hipertensi dan bisa memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

c. Bagi Lansia

Dapat menambah informasi tentang gambaran pola makan penderita hipertensi dan diharapkan mampu menerapkan hidup sehat agar dapat mengurangi angka kejadian hipertensi.

d. Bagi Puskesmas

Penelitian ini di harapkan bisa menjadi informasi untuk di masa yang akan datang untuk memberikan penyuluhan tentang pola makan yang baik untuk penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan mengenai keaslian penelitian didapatkan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait antara lain:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Penelitian Dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi didesa purwodadi kecematan kuala pesisir kabupaten nagan raya.	Serli Darmawati dan Yarmaliza (2023).	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan wawancara	Pada penelitian ini meneliti tentang Gaya Hidup dengan jumlah responden 33 orang Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.
2	Hubungan pola makan dengan perubahan tekanan darah pada lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul.	Verdyana Oktavyanti ,Mahfud,R Agus Siswanto (2019)	Variabel sama-sama meneliti pola makan pada penderita hipertensi lansia	Metode pengambilan sample menggunakan <i>nonprobability sampling</i> dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> populasi yang di teliti sebanyak 423 lansia dan jumlah sample sebanyak 206 lansia . Perbedaan tempat penelitian ini dilakukan diPuskesmas Banjarmasin.
3	Systematic literawtur review Hubungan pola makan,faktor stres,dan asupan natrium terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.	Anggi Ega Relyta (2022)	Pada penelitian ini sama-sama meneliti tentang pola makan hipertensi	Pada penelitian ini dilakukan dengan cara <i>Systematic literature review</i> peneliti juga melakukan penelitian tentang faktor stress dan asupan natrium. Tempat penelitian ini juga berbeda dilakukan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin
4	Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi selama masa new normal ditengah pandemi covid 19.	Zulham efendi,Dedi Adha ,Febriyanti (2022)	Pada penelitian ini sama-sama meneliti tentang pola makan.Metode penelitian ini dilakukan dengan cara metode kuantitatif	Variable penelitian meneliti pada masa new normal ditengan covid 19 dan tidak berfokus pada lansia.tapi pada usia ≤ 18 tahun sample yang digunakan <i>purposive sampling</i> . Populasi yang digunakan sebanyak 1248. Penelitian tempat

No	Judul Penelitian	Penelitian Dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan
5	Hubungan pengetahuan, pola makan dan dukungan dengan kejadian hipertensi pada lansia.	Mevi Lili pory, Geresya Talakua (2022).	Pada penelitian ini sama-sama meneliti pola maka pada lansia hipertensi	<p>Puskesmas Pekauman Banjarmasin</p> <p>Perbedaan variable lebih kedukungan kepada keluarga lansia.pada sample penelitian ini 35 sample yang digunakan Penelitian ini menggunakan desain survey deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional Perbedan penelitian ini adalah tempatnya di Puskesmas Pekauman Banjarmasin</p>