

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di dunia. Hal ini ditunjukkan oleh data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit tidak menular (PTM) 39,5 juta dari 56,4 kematian. Dari seluruh kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) tersebut disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah yaitu 17,7 juta dari 39,5 juta kematian. Penyakit jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan salah satu penyakit *kardiovaskular* yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. (Kemenkes RI, 2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 27,8 % pada Rikerdas tahun 2013. Di Indonesia menurut catatan data Kementerian

Kesehatan RI tahun 2016 terdapat 63.309.62 kasus dan kematian sebanyak 427.000 jiwa. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 *prevelensi* hipertensi tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Jawa Barat merupakan provinsi yang menempati posisi ke empat sebesar (29,4%) angka ini lebih besar dibandingkan dengan *prevalensi* di Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur dan DKI Jakarta.

Pada Era Globalisasi saat ini terjadi pergeseran gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang di usia dewasa muda. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti gaya hidup yang tidak sehat yaitu kebiasaan merokok, kurang olahraga, mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, konsumsi buah, konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, serta faktor stres (Nisa, 2012). Salah satu gaya hidup yang tidak sehat yaitu tidak menjaga pola makan. Pola Makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendatan setiap hari yang disebut *serve diet*. (Santoso & Ratih, 2014).

Lauromaito, Gultom Ira. 2016 menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mekar Bahlat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun Tahun 2016” menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi lemak, natrium dan serat dengan kejadian hipertensi pada

lansia di Desa Mekar Bahalat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun. Kemudian dalam penelitian Annisa Choirun, Soleha Umdatus yang berjudul “Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kab. Bangkalan-Madura” menyatakan bahwa sebagian besar responden 70% (14 responden) mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi dan hampir setengah dari responden 30 % (6 responden) mempunyai pola makan yang sesuai diet hipertensi. Kemudian dalam penelitian Pancasari, Ratna dkk yang berjudul “Gambaran Pola Makan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang” menyatakan bahwa sebagian besar (64,3%) gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi adalah baik sejumlah 18 orang. Kemudian dalam penelitian Fitriani, Fitriani dkk, 2018 menyatakan dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Asupan Natrium, Lemak Dan Serat Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tanjung Gading Kecamatan Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu” didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki asupan natrium tidak baik (>1200 mg), terdapat 4 orang (21.1%) yang memiliki asupan lemak yang baik ($<25\%$ kebutuhan) dan sebanyak 15 orang (78.9%) memiliki asupan lemak tidak baik ($>25\%$ kebutuhan) dan terdapat 3 orang (15.8%) asupan serat baik (>25 gr) dan terdapat 16 orang (84.2%) memiliki asupan serat yang tidak baik (<25 gr).

Menurut hasil dari semua penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagian besar pola makan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi.

Hipertensi harus ditangani dengan tepat, karena penyakit ini akan memicu berbagai komplikasi yang dapat membahayakan kesehatan seperti kerusakan pada pembuluh arteri, kerusakan pada jantung, *Stroke*, Masalah Ginjal, Komplikasi hipertensi pada mata, sindrom metabolic, kesulitan dalam mengingat dan focus, serta disfungsi seksual. (Endang Triyanto, 2014)

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan *literatur review* tentang “Pola Makan Pada Penderita Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada *literatur review* ini berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, yaitu :

“Bagaimana pola makan pada penderita hipertensi ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Literatur review ini bertujuan untuk mengeksplor gambaran pola makan pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil *literatur review* ini dapat memperkuat teori mengenai pola makan pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi pendidikan

Hasil *literatur review* ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa ilmu keperawatan mengenai pola makan pada penderita hipertensi dan mampu dijadikan acuan dalam memberikan intervensi kepada penderita hipertensi

b. Bagi Puskesmas

Hasil *literatur review* ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pola makan pada penderita hipertensi sehingga dapat digunakan oleh rekan profesi khususnya bagi perawat komunitas supaya dapat memberikan pelayanan promotif dan preventif kepada masyarakat di wilayah kerja puskesmas sehingga masyarakat dapat memperbaiki pola makannya.

c. Bagi masyarakat

Hasil *liteartur review* ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola makan pada penderita hipertensi.

1.4.3 Manfaat Akademis

Hasil *literatur review* ini dapat dijadikan dasar pengembangan ilmu pengetahuan tentang pola makan pada penderita hiperte

