

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. 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)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 972 juta jiwa di dunia atau 26,4% orang menderita hipertensi. Dari 972 juta jiwa sebanyak 333 juta jiwa berada di negara maju dan 639 berada di negara berkembang (Kurniawan&Sulaiman, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2018 hipertensi menjadi peringkat pertama dari jenis penyakit tidak menular dengan jumlah kasus mencapai 185.857 (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi angka kejadian hipertensi di Jawa Tengah tahun 2018 sebesar 106,45% (Renstra, 2018). Sedangkan di Kabupaten Banyumas prevalensi hipertensi mencapai 8,53%. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan di Banyumas mencatat kasus hipertensi sebanyak 40.926 (30,54%) (Dinkes Kab.Banyumas, 2018), hipertensi tertinggi berada di wilayah sumbang sebanyak 6.686 orang (71,91%), tertinggi kedua berada di wilayah Purwokerto Timur sebanyak 5.655 orang dan tertinggi ketiga ada pada wilayah Gumelar sebanyak 4.394 orang (64,79%).

Penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau esensial adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin, genetic, merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak, aktivitas fisik dan obesitas. Sedangkan hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui seperti adanya kelainan pembuluh darah pada ginjal, hipertiroid dan gangguan pada kelenjar adrenal (hiperaldosterisme) (Nurhaedah, 2018). Hipertensi juga disebut sebagai penyakit *silent killer* gejala yang sering ditimbulkan seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, pandangan kabur, telinga berdengung serta pada beberapa kasus pasien dapat terjadi perdarahan yang ditandai dengan mimisan (Azzahra, 2019).

National Health and Nutrition Examination Survey (NHNE) sedikitnya 30 % penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang menyadari penyakitnya dan mencapai target di bawah 140/90 mmhg. Pada tahun 2006 *American Hypertension Association* melakukan penelitian dan di temukan hanya 68 % penderita hipertensi yang tahu bahwa mereka menderita penyakit tersebut dan sisanya mengatakan tidak tahu (Triyanto, 2014).

Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pola makan. Pola makan merupakan cara seseorang untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi sehat seperti makanan yang mengandung nabati, hewani, kepadatan nutrisi dan energi. Pola makan yang bergizi sehat menggambarkan pengetahuan manusia pada macam-

macam makanan yang dikonsumsi, seperti makanan utama (misalnya, sarapan pagi, makan siang atau makan malam) atau makanan yang berukuran lebih kecil seperti makanan ringan (Rebecca, 2015).

Ibu rumah tangga biasanya tidak menjaga pola makannya seperti masih sering memakan makanan yang mengandung banyak natrium dan lemak, biasanya mengonsumsi ikan asin, saus kecap, penyedap rasa dan makanan bersantan, padahal di dalam makanan tersebut dapat menimbulkan penyakit yang biasa disebut dengan darah tinggi atau penyakit hipertensi. Konsumsi makanan dengan kadar lemak tinggi juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi (Wijaya et al., 2020). Selain konsumsi lemak, konsumsi garam yang berlebihan juga merupakan salah satu faktor resiko lain terjadinya hipertensi (Furqani et al., 2020). Konsumsi natrium dalam jumlah yang berlebih juga berdampak negative pada kesehatan karena menyebabkan tekanan darah naik (Saputra dan anam, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ngasu dan Fitrizia (2018) menyatakan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Kampung Tegal Kali Baru RT 04/04 Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang tahun 2018 , hasil uji analisis korelasi didapatkan 0,059 yang artinya nilai analisis korelasi sangat rendah.

Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi juga merupakan salah satu faktor penyebab tidak ter kendalinya nilai tekanan darah pada penderita hipertensi (Maharani dan Syafrandi, 2018). Menurut Junaidi (2010) aktivitas fisik yang cukup dan teratur merupakan salah satu cara efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang, dengan demikian tekanan darah akan mengalami penurunan. Oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk beraktivitas fisik secara teratur.

Penelitian yang dilakukan oleh Iswahyuni (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi (baik sistole maupun diastole). Semakin aktif fisiknya semakin normal tekanan darahnya baik pada hipertensi sistole maupun diastole, dan semakin tidak aktif aktivitas fisiknya maka semakin tinggi tekanan darah baik sistole maupun diastole.

Berdasarkan wawancara peneliti, fenomena yang muncul dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar didapatkan bahwa ibu rumah tangga hipertensi dengan gejala sering sakit kepala dan pandangan kabur sebanyak 7 orang dan sebanyak 5 orang tanpa gejala. Selain itu 10 ibu rumah tangga juga tidak menjaga pola makannya seperti masih sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan tidak pernah berolahraga. Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas

fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar
2. Mendeskripsikan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar
3. Menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar

D. Urgensi Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar

E. Target Penelitian

Ibu rumah tangga dengan jumlah 50 responden di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar

F. Kontribusi Penelitian

Secara umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi ilmu pengetahuan dibidang kesehatan terkait hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar.

G. Luaran

1. Luaran kemajuan
2. Luaran akhir
3. Dimuat dalam jurnal ilmiah nasional ber ISSN atau jurnal online dikti

H. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan informasi serta menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah serta mendalami tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu rumah tangga di Desa Kedungurang Kecamatan Gumelar