

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semakin bertambahnya usia seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia, pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi.

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistol seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih. Nilai tekanan darah yang paling ideal adalah 115/75 mmHg (Agoes, 2011). Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satu faktor penyebab yaitu pola makan yang tidak baik seperti terlalu banyak makan-makanan yang mengandung garam dan lemak.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 juga dapat dilihat bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia lebih tinggi pada perempuan yaitu sekitar 28,8% dan pada golongan lanjut usia. Jawa Timur menempati posisi pertama untuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 37,4% (Depkes, 2013). Menurut data dari Dinas Kesehatan Bangkalan (2018) pada tahun 2015 penderita hipertensi di Bangkalan mencapai 1.518 penderita, dan di tahun 2018 meningkat sebanyak 7.034 penderita.

Data awal yang diperoleh dari puskesmas Blega diketahui pada tahun 2018 dari bulan Januari hingga Desember penderita hipertensi sebanyak 58 lansia angka ini menunjukkan tingginya penderita hipertensi di Puskesmas Blega.

Beberapa faktor penyebab terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor lanjut usia, perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat seperti berlebihan mengkonsumsi Natrium dan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol dan kurangnya latihan fisik atau berolahraga merupakan pemicu dari hipertensi (Laurale, 2011).

Untuk menurunkan tekanan darah pada lansia harus mengubah gaya hidup yang salah menjadi benar dengan cara mengurangi konsumsi Natrium, mengurangi rokok, mengurangi konsumsi alkohol, melakukan latihan fisik seperti berolahraga. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya hipertensi adalah dengan cara mengatur pola makan, adapun makanan yang harus di hindari bagi penderita hipertensi adalah konsumsi garam berlebih, konsumsi daging merah, konsumsi alkohol dan merokok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Blega?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisa hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Blega.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada lansia hipertensi di Puskesmas Blega.
2. Mengidentifikasi kejadian hipertensi di Puskesmas Blega.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Dapat menjadi media bagi penulis untuk mengaplikasikan teori-teori yang berhubungan dengan cara untuk mengendalikan hipertensi serta dapat digunakan untuk proses pembelajaran dan menambah pengetahuan.

1.4.2 Bagi masyarakat

Dapat digunakan oleh khalayak umum sebagai bahan informasi dan dasar pemikiran dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah yang lebih berta pada pasien dengan hipertensi.

1.4.3 Bagi institusi

Menjadi masukan positif bagi institusi untuk menambah bahan bacaan mengenai cara-cara untuk mengendalikan hipertensi.