

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit Penyakit Tidak Menular (PTM) ialah sumber terbesar kematian di seluruh dunia, dan salah satu PTM yang paling signifikan terhadap kesehatan masyarakat saat ini adalah hipertensi. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sebesar 22% populasi global mengidap hipertensi. Kawasan dengan populasi tertinggi adalah Afrika dengan prevalensi sebesar 27%, diikuti oleh Asia Tenggara di posisi ketiga dengan prevalensi mencapai 25% dari jumlah populasi (Kemenkes, 2019).

Hipertensi terjadi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka sistolik (TDS) sebesar  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik (TDD) sebesar  $\geq 90$  mmHg setelah pengukuran dilakukan secara berulang (Unger et al., 2020). Ketentuan ini berlaku pada orang dewasa berusia di atas 18 tahun. Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, diidentifikasi saat tekanan darah melebihi nilai normal, yaitu 120/80 mmHg (Hidayati et al., 2022).

Hipertensi ialah kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah yang berlangsung dengan berkala dalam pembuluh arteri. Tekanan tersebut dihasilkan dari kerja jantung didalam memompa darah ke semua tubuh. Kenaikan tekanan ini terjadi baik pada fase sistolik maupun diastolik. Meskipun kerap kali tidak menimbulkan tanda yang pasti, hipertensi bisa diikuti gangguan misalnya sakit kepala, rasa cemas berlebih, wajah memerah, telinga berdenging, sesak napas, cepat lelah, serta masalah penglihatan misalnya pandangan kabur atau berkunang-kunang (Sutanto, 2010; Sijabat et al., 2020).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 8% penduduk Indonesia yang usia 15 tahun ke atas telah mendapatkan diagnosis hipertensi dari tenaga kesehatan. Provinsi DKI Jakarta mencatat prevalensi tertinggi dengan angka 12,6%, sementara Provinsi Papua Pegunungan memiliki angka terendah yaitu 2,2%. Di Provinsi Jawa Timur, jumlah penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter adalah 8%, namun hasil pengukuran menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, yaitu 32,8%. Berdasarkan kategori usia, prevalensi hipertensi tertinggi tercatat kepada golongan umur 55–64 tahun berkisar 48,9%, kelompok umur 65–74 tahun berkisar 57,1%, juga umur di atas 75 tahun mencapai 64%. Di Provinsi Lampung, tingkat prevalensi hipertensi mencapai 29,7%, dengan kontribusi terbesar berasal dari kelompok usia di atas 75 tahun sebesar 64,0%. Sementara itu, di Kabupaten Lampung Selatan, prevalensinya dilaporkan sebesar 12,5% (Risikesdas, 2023).

Salah satu cara untuk menurunkan angka kasus hipertensi adalah melalui terapi medis, baik secara farmakologis dengan pemberian obat antihipertensi, baik melalui pendekatan non-obat, misalnya mengontrol konsumsi garam serta menjaga bobot badan yang sehat, menghindari kafein, rokok, alkohol, serta rutin berolahraga (Kemenkes RI, 2019). Upaya pencegahan juga bisa dilakukan melalui pengaturan pola makan, terutama dengan membatasi asupan makanan yang tinggi kandungan natrium serta menghindari konsumsi makanan instan atau olahan (Kemenkes, 2016).

Pemahaman tentang kebiasaan makan pada penderita hipertensi memiliki peran yang sangat penting, karena banyak penderita hipertensi masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait pola makan. Kurangnya pemahaman ini berpotensi menyebabkan hipertensi sulit dikendalikan (Anshari, 2020).

Pemahaman tentang pengobatan hipertensi, baik melalui pendekatan farmakologis ataupun non-farmakologis, sangat berguna dalam dimiliki. pengasahan wawasan pasien melalui edukasi mengenai pengobatan dapat berdampak positif terhadap keyakinan mereka dalam mengelola penyakit, dan juga berperan dalam mengurangi tingkat kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular maupun faktor-faktor lain yang berhubungan (Nadeem et al., 2019).

Menurut hasil penelitian oleh Komalasari dan rekan-rekan (2020), mayoritas responden menunjukkan pengetahuan yang baik, yaitu sebanyak 152 orang (95,6%), sementara hanya 7 responden (4,4%) yang memiliki pengetahuan rendah. Seluruh responden penderita hipertensi dalam penelitian ini 159 orang (100%) menunjukkan sikap yang mendukung dan perilaku yang positif dalam menghadapi penyakitnya.

Sikap individu dewasa terhadap pola makan yang berkaitan dengan hipertensi dapat bervariasi, dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi, lingkungan, dan aspek lainnya (Limbong et al., 2018). Banyak orang dewasa yang masih menjalani pola makan tidak sehat, kurang rutin berolahraga, serta memiliki kebiasaan merokok, yang semuanya berpotensi meningkatkan risiko mengalami hipertensi di masa depan (Umbas et al., 2019). Dari riset yang dilaksanakan oleh Ferlinda (2021), mayoritas responden menunjukkan sikap yang kurang positif dalam mengendalikan hipertensi, dengan jumlah sebanyak 38 orang (55,9%), tetapi responden yang memiliki sikap baik tercatat berkisar 30 orang (44,1%). Dari segi gaya hidup, 36 responden (52,9%) memiliki kebiasaan hidup yang kurang sehat, sedangkan 32 responden (47,1%) menunjukkan gaya hidup yang lebih baik.

Pola makan yang kurang sehat ialah faktor terbesar yang berkontribusi terhadap munculnya hipertensi (Marbun et al., 2020). Ratnasari dan rekan-rekan (2018) menyatakan bahwa perubahan kebiasaan konsumsi makanan pada masyarakat dipengaruhi oleh gaya hidup modern yang mengikuti perkembangan zaman, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan. Terdapat keterkaitan yang signifikan antara tekanan darah tinggi dan pola konsumsi makanan, di mana individu dengan kebiasaan makan yang tidak sehat memiliki kemungkinan lebih tinggi menderita hipertensi daripada mereka yang menjalani pola makan yang sehat (Suryani et al., 2020).

Penelitian Milnasari (2021) yang dilakukan di RSUD Kota Kendari juga mendukung temuan ini, di mana dari total 48 responden, sebanyak 25 orang (52,1%) menerapkan pola makan yang kurang sehat. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji di luar rumah, makanan tinggi lemak seperti santan, jeroan, dan daging berlemak, serta konsumsi daging dan garam yang melebihi satu

sendok teh per hari. Sementara itu, 23 responden (47,9%) menunjukkan perilaku makan yang sejalan kepada anjuran.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas serta tingginya angka prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hajimena, maka fokus permasalahan pada penelitian ini ialah "Bagaimanakah gambaran, pengetahuan, sikap, dan perilaku makan pada penderita hipertensi yang tergabung dalam Prolanis Simbaringin di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar tahun 2025?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan utama dari riset ini ialah agar mendapatkan data terkait tingkat pengetahuan, sikap, serta pola makanan terhadap penderita hipertensi yang tergabung dalam Prolanis Simbaringin di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar di tahun 2025.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pengetahuan responden hipertensi terhadap makan kepada peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) Simbaringin wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar tahun 2025.
- b. Diketahui gambaran sikap responden hipertensi terhadap makan kepada peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) Simbaringin wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar tahun 2025.
- c. Diketahui gambaran perilaku responden hipertensi terhadap makan kepada peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) Simbaringin wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar tahun 2025.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki berbagai manfaat, di antaranya adalah ialah:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini harapannya bisa menyumbangkan peran didalam memperluas pemahaman mengenai pengetahuan, sikap, dan kebiasaan makan

pada peserta Prolanis yang menderita hipertensi di Simbaringin, wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar.

## 2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan bisa jadi acuan dalam pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), khususnya dalam upaya pengendalian hipertensi melalui pengaturan pola makan di Puskesmas Hajimena Natar.

## E. Ruang Lingkup

Penelitian ini bermaksud dalam menggambarkan tingkat pengetahuan, sikap, serta pola makan kepada pengidap hipertensi yang tergabung dalam peserta Prolanis Simbaringin di wilayah kerja Puskesmas Hajimena. Latar belakang riset ini didasarkan pada tingginya prevalensi hipertensi di Kabupaten Lampung Selatan yang mencapai 12,5%, angka yang melebihi rata-rata nasional sebesar 8%. Subjek penelitian terdiri dari anggota Prolanis Simbaringin. Populasi penelitian ini meliputi 35 penderita hipertensi yang tergabung sebagai peserta Prolanis Simbaringin. Dengan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik *sampling aksidental*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret, dengan instrumen berupa kuesioner untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku makan responden. Data diperoleh lewat wawancara langsung serta kemudian dikaji dengan teknik analisis univariat.