

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi bisa menyebabkan Komplikasi serius jika tidak ditangani seperti serangan jantung (angina infark miokard), gagal jantung, penyakit ginjal dan stroke, dan gangguan penglihatan, dan penyakit pembuluh arteri perifer (Mulyadi,2023).

Berdasarkan data dari WHO dan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, terutama seiring dengan penambahan usia, pola hidup tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 35%. Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 18 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 89.343 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2% (Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board, 2023). Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun cukup tinggi, mencapai 36,3%. Ini berarti sekitar 11.686.430 penduduk Jawa Timur diperkirakan menderita hipertensi. Kabupaten Malang menjadi salah satu daerah dengan kasus hipertensi tertinggi di Jawa Timur, bahkan tertinggi kedua setelah Kabupaten Kediri. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan yang cukup umum di Kabupaten Mojokerto, jumlah estimasi penderita 2021 sebanyak 765.034 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan pemeriksaan tekanan darah tinggi di kabupaten mojokerto sebanyak 580,526 (Dinkes, 2021).

Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori: yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah termasuk gaya hidup seperti pola makan tidak sehat (tinggi garam, rendah kalium), kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan stres. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia (di atas 60 tahun), jenis kelamin, dan riwayat keluarga dengan hipertensi (Aulia R, 2017).

Keberhasilan pengobatan hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh *Self Care Management*. Yang terdiri dari 5 komponen yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan (Khomsatun & Sari, 2022). Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan ini termasuk pola makan sehat dengan mengurangi makanan yang tinggi lemak, kolesterol tinggi, santan, gorengan, mengendalikan stress dan emosional, tidak merokok dan minum alkohol, membatasi konsumsi kafeina, olahraga secara teratur sesuai dengan kemampuan tubuh, pengukuran tekanan darah secara teratur, makanan yang asin, menjaga berat badan dalam batas normal dan konsumsi obat-obatan seperti antihipertensi (Fandinata Septi Selly & Ernawati L, 2020). Dengan menjaga pola makan sehat dapat membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah sehingga mengurangi resiko komplikasi hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola makan dengan kestabilan tekanan darah di Desa Jatirejo Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto”.

B. Rumusan Masalah

Adapun faktor resiko yang dapat di rubah salah satunya menjaga pola makan yang sangat berdampak terhadap kenaikan tekanan darah hipertensi. Oleh karena itu dirumuskan masalah adakah hubungan pola makan dengan kestabilan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Jatirejo Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan pola makan dengan kestabilan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Jatirejo”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pasien hipertensi di Desa Jatirejo.
- b. Mengidentifikasi kestabilan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Jatirejo.
- c. Menganalisis hubungan pola makan dengan kestabilan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Jatirejo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi penelitian dapat di jadikan referensi pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penderita

Bisa bermanfaat sebagai informasi khususnya dalam menjaga pola makan dan kesehatan serta bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang berkaitan dengan pengetahuan tentang Pola Makan pasien hipertensi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya