

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang. Kesehatan merupakan modal awal bagi perkembangan potensi individu dalam hidup, namun sering kali terjadi permasalahan kesehatan yang dialami oleh individu dan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan teori H.L.Blom menyatakan ada empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan manusia secara berturut-turut diantaranya gaya hidup (*life style*), lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), pelayanan kesehatan dan yang terakhir faktor genetik (keturunan) keempat faktor ini saling berinteraksi dan saling mempengaruhi status kesehatan seseorang (Kemenkes RI, 2023).

Gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi alcohol serta jarang berolahraga dapat memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler (Pusat Data dan Analisa Tempo, 2020). Penyakit kardiovaskuler atau *cardiovascular disease (CVD)* adalah sekumpulan gangguan yang terjadi pada sistem jantung dan pembuluh darah (WHO, 2021). Penyakit kardiovaskular yang paling sering dijumpai diantaranya hipertensi, gagal jantung dan penyakit jantung koroner (Kemenkes RI, 2017).

Hipertensi menjadi problem Kesehatan di semua belahan dunia dan menjadi salah satu factor risiko primer penyakit kardiovaskuler dan merupakan penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular masih

menjadi salah satu persoalan kesehatan yang perlu mendapat perhatian. PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan Kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi juga sering disebut sebagai “*silent killer*” karena penderita hipertensi seringkali hidup bertahun-tahun tanpa merasakan suatu gejala. Mereka yang terkena secara tidak sadar mengalami komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak atau ginjal. Gejala akibat tekanan darah tinggi, seperti pusing, penglihatan kabur dan sakit kepala, umumnya terjadi setelah tekanan darah mencapai tingkat signifikan tertentu (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Data World Health Organization (WHO, 2015) menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis penyakit hipertensi. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada usia $\geq 15-21$ tahun menunjukkan bahwa sekitar 0,79% orang Indonesia menderita hipertensi. Kemudian prevalensi hipertensi di Bali sekitar 0,77% orang menderita hipertensi Penderita hipertensi Kota Denpasar sekitar 0,39% (*Profil Kesehatan Provinsi Bali, 2021*)

Tingginya kejadian hipertensi bisa disebabkan dari berbagai faktor diantaranya seperti genetik, usia, gender, pola makan, dan riwayat keluarga (UINSU, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Mardianti (2021), pada remaja

kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat, pola makan, aktivitas fisik, merokok, dan obesitas (Mardianti.,dkk 2021).

Pola makan sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi sangat penting untuk dijaga agar terhindar dari komplikasi kronis dari hipertensi. Pola makan dapat dijaga dengan melakukan pembatasan penggunaan garam dapur sebanyak 2 gram perhari, menghindari kegemukan dan menjaga berat badan agar tetap normal, membatasi konsumsi lemak agar kolestrol darah tetap terjaga serta makan buah dan sayur yang segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang mengandung banyak kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah (Kadir, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Bricarello (2020) mengatakan bahwa remaja yang menderita hipertensi sering mengkonsumsi minuman manis sebanyak 92,1 %, dan yang mengkonsumsi daging merah dan olahan sebanyak 68,2 %. Menurut Siswanto Yuliaji (2020) mengatakan bahwa kejadian hipertensi pada remaja banyak yang diawali dengan kegemukan atau obesitas yang berkaitan dengan gaya hidup. Kejadian hipertensi lebih banyak dialami oleh responden perempuan (36,5%) dibandingkan responden dengan laki-laki (30,1%). Hal ini dikarenakan gaya hidup terutama pola makan remaja perempuan yang lebih suka mengkonsumsi makanan berlemak atau tinggi natrium (Siswanto.,dkk 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Erlena (2022) terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada remaja. Dari hasil analisis didapatkan hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi sebanyak 34,7% mengalami pola makan yang tidak baik seperti kurang makan sayur dan buah (Erlena & Sulisty Cahyaningsih, 2022). Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di Puskesmas I Denpasar Barat

didapatkan remaja yang menderita hipertensi sebanyak 31 orang . Hasil wawancara terhadap 7 remaja yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa 5 orang diantaranya sering mengonsumsi makanan cepat saji dan tinggi natrium sebanyak 16,1 %, dan 2 orang lainnya pola maknnya sudah baik 6,4 %. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan oleh Puskesmas I Denpasar Barat sehingga masih banyak remaja penderita hipertensi yang belum bisa memahami dan menerapkan pola makan yang baik.

Berdasarkan uraian data diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait Gambaran Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi di Puskesmas I Denpasar Barat

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah Gambaran Pola Makan Pada Remaja Dengan Hipertensi di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden remaja meliputi jenis kelamin, usia, riwayat hipertensi pada keluarga, obesitas, aktifitas fisik, merokok dan stress,

di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar, Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023

- b. Mendeskripsikan pola makan remaja dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023
- c. Mendeskripsikan pola makan remaja dengan hipertensi berdasarkan karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran pola makan pada remaja dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi atau bahan pertimbangan pada pola makan remaja yang menderita hipertensi

b. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk meningkatkan pola makan yang baik pada remaja yang menderita hipertensi

c. Bagi penulis

Manfaat bagi penulis adalah penulis mempunyai wawasan yang baru mengenai pola makan pada remaja yang menderita hipertensi