

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di dunia. Hipertensi merupakan faktor risiko penyebab terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah serta penyakit lain yang meliputi stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung serta gagal ginjal (Kresnawan, 2011). Hipertensi merupakan salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun di seluruh dunia. Dikarenakan dalam jangka panjang peningkatan tekanan darah yang berlangsung kronik akan menyebabkan peningkatan risiko kejadian kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler. (Tedjasukmana, 2012).

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Presentasi penyakit hipertensi pada tahun 2013 adalah 25,8% sedangkan pada tahun 2018 adalah 34,1%. Dari data hasil Riskesdas dapat diketahui bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular peringkat satu terbanyak di Indonesia (Riskesdas, 2018).

Tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia dikarenakan berbagai faktor risiko yang dapat memicu timbulnya hipertensi. Salah satu faktor utama penyebab terjadinya hipertensi adalah pola makan yang salah seperti kelebihan mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan tinggi lemak yang dapat mempengaruhi kerja jantung. Konsumsi makanan yang tinggi lemak dan natrium dapat menyebabkan aterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah, akibatnya pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang. Kondisi ini akan mengakibatkan tahanan aliran darah dalam pembuluh darah menjadi naik (Malonda dkk, 2012).

Selain pola makan stress juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Stress dapat mempengaruhi meningkatnya tekanan darah secara bertahap. Apabila stress menjadi berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menjadi tetap tinggi atau semakin tinggi. Begitu pula stress yang di alami penderita hipertensi akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang cenderung akan tetap tinggi

bahkan bisa bertambah tinggi atau menjadi berat tingkat hipertensinya (Yimmi, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, penyakit hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang salah satunya adalah pola makan dan tingkat stress. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti terkait gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah pada tugas akhir ini, yaitu: Bagaimana gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui gambaran pola makan pada penderita hipertensi
- b. Mengetahui gambaran tingkat stress pada penderita hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah antara lain untuk menambah wawasan ilmu tentang gizi, khususnya gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi serta sebagai penerapan ilmu yang didapat selama masa perkuliahan.

2. Bagi Institusi

Manfaat penelitian ini bagi institusi adalah antara lain dapat memberikan informasi mengenai gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi.

3. Bagi Instansi Akademik

Manfaat penelitian ini bagi instansi akademik adalah antara lain dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

4. Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat adalah antara lain dapat memberikan informasi mengenai gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan dari peneliti, maka ruang lingkup penelitian ini hanya membahas tentang gambaran pola makan dan tingkat stress pada penderita hipertensi.