

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi yakni penyakit yang digolongkan kedalam penyakit degeneratif. Hal itu berarti menjadikan masyarakat untuk mewaspadaikan akan penyakit hipertensi ini. Penyakit hipertensi ini termasuk kedalam golongan sebagai penyakit tidak menular (PTM), dengan keadaan ini juga sebagai penyebab utama dalam hal kematian secara keseluruhan (WHO, 2011). Hipertensi dapat juga diartikan sebagai the silent disease. Awal mula terjadinya penyakit hipertensi ini tidak ada tanda-tanda yang muncul gejala sebagai akibat yang berarti. Namun, penyakit hipertensi ini secara perlahan-lahan dapat menimbulkan komplikasi pada beberapa organ tubuh penderita. Berdasarkan pernyataan diatas maka dibutuhkan perhatian yang lebih dalam menunjang kondisi penderita (Feryadi, Sulastri, & Kadri, 2014).

Dibandingkan dengan Penyakit tidak menular lainnya, hipertensi ialah penyakit yang umum ditemui dikalangan masyarakat. Di provinsi Jawa Tengah sendiri mempunyai data tentang prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka nasional (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2013). Sekitar 90 % terdapat data penderita hipertensi yang tidak diketahui datanya. Bahwasanya peneliti terdahulu telah mengemukakan berupa adanya dua faktor risiko yang terdampak tekanan darah tinggi diantaranya ada faktor risiko tidak terkontrol dan faktor yang terkontrol. Faktor yang termasuk kedalam faktor tidak

terkontrol adalah jenis kelamin genetik, ras, serta usia. Sedangkan faktor yang dapat terkontrol diantaranya *life style* atau perilaku berupa, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan (Rawasiah, 2014).

Di Indonesia pada tahun 2013 prevalensi untuk kejadian hipertensi sebanyak 26,5 % jiwa, untuk yang sudah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan didapatkan data sekitar 9,5% saja (Wahyuni, Widajanti & Pradigdo, 2016). Menurut DINKES jawa tengah mengungkapkan bahwa penyakit hipertensi termasuk kedalam penyakit tidak menular tertinggi pertama di provinsi jawa tengah sebanyak 57,89 % jiwa. (DinKes Jateng, 2014).

Tahun 2014 prevalensi kejadian hipertensi yang diperoleh berdasarkan data Dinkes kota semarang sebanyak 37,15. Rata-rata kasus terbanyak ditempati oleh usia rentang 45-65 tahun (Wahyuni, Widajanti & Pradigdo, 2016). Penyakit hipertensi ini tidak hanya menyerang pada orang dewasa ataupun lansia, akan tetapi pada kalangan remaja juga dapat terkena penyakit hipertensi ini. Pada usia hamper mendekati lansia kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup diantaranya aktivitas fisik serta pola makan (Junaidi, 2010).

Penyakit hipertensi disebabkan pola makan yang tidak sehat diantaranya berupa konsumsi makanan seperti jeroan, keripik-asin, otak-otak, makanan serta minuman kaleng (sarden, kornet). Bisa mengakibatkan hipertensi disebabkan makanan dan minuman diatas terlalu banyak mengandung bahan pengawet serta tidak sesuai antara kalori yang dibutuhkan (Mega, 2012). Makanan dengan kadar garam tinggi, makanan siap saji dan konsumsi lemak secara berlebihan .

Makanan yang mengandung kadar garam terlalu tinggi dan lemak yang berlebih serta banyaknya konsumsi makanan siap saji merupakan beberapa jenis makanan yang dapat menimbulkan penyakit hipertensi (Susilo, 2011). Risiko yang memiliki peluang besar untuk terkena hipertensi dan jantung ialah lemak jenuh dan kolesterol (Sulistyoningsih, 2011).

Aktivitas fisik yakni salah satu faktor pemicu kejadian hipertensi yang terkontrol. Aktivitas fisik adalah Bergeraknya anggota tubuh berupa otot yang membutuhkan energi atau pergerakan tubuh yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Prasetyaningrum 2014). Beberapa peneliti terdahulu telah melakukan penelitian tentang faktor aktivitas fisik yang mempengaruhi kejadian hipertensi diantaranya oleh Hasrin, Wahiduddin dan Rismayanti (2012) tentang faktor-faktor risiko kejadian hipertensi pada semua kelompok usia menjelaskan bahwa responden yang sering melakukan aktivitas fisik lebih aman dibandingkan dengan yang kurang beraktivitas fisik maupun olahraga akan lebih berisiko 2,67 kali.

Aktivitas fisik yaitu pergerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga yang berguna terhadap terjaminnya kesehatan mental dan juga fisik, dan juga mampu membuat badan bugar dan sehat setiap hari sehingga mampu membuat naiknya kualitas hidup. Bagi lansia kegiatan aktivitas fisik memiliki peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Fatmah, 2010). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Anggara dan Nanang (2012) diperoleh data berupa kebiasaan olahraga, pekerjaan, umur, asupan natrium, kalium terdapat hubungan terhadap naiknya

tekanan darah. Berdasarkan penelitian saban 2013 juga menunjukkan hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian sebelumnya yakni tentang faktor yang berhubungan terhadap kejadian hipertensi adalah konsumsi garam berlebih dan aktivitas fisik, menurut penelitian Rachmawati (2013).

Hasil studi pendahuluan peneliti yang dilaksanakan pada 25 september 2018 dipoli rawat jalan Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, Berdasarkan hasil wawancara 7 dari 10 pasien penderita hipertensi mengatakan bahwa 4 orang sering mengkonsumsi makanan asin berupa ikan asin, dan ikan laut , 2 orang mengaku tekanan darahnya naik apabila ia mengkonsumsi makanan olahan dari daging sapi (bakso dan rawon), 2 orang mengatakan mengkonsumsi makanan cepat saji dan 2 orang menyatakan darah tingginya kambuh jika ada permasalahan dalam rumah tangga.

Berdasarkan penjabaran latar belakang beserta literatur diatas peneliti tertarik dan memiliki gagasan untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian penyakit hipertensi diRumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Penyakit hipertensi ini termasuk kedalam golongan sebagai penyakit tidak menular (PTM), dengan keadaan ini juga sebagai penyebab utama dalam hal kematian secara keseluruhan (WHO, 2011). Berdasarkan hasil menurut dinas kesehatan wilayah kota semarang prevalensi kejadian hipertensi ditahun 2014 sebanyak 37,15%. Rata-rata kasus terbanyak

ditempati oleh usia rentang 45-65 tahun. Pada usia dewasa muda kejadian hipertensi dipengaruhi gaya hidup diantaranya aktivitas fisik dan pola makan (Junaidi, 2010). Dari uraian diatas peneliti mendapatkan rumusan masalah yang akan diteliti yakni apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian penyakit hipertensi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian penyakit hipertensi diRumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pasien hipertensi diRumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.
- c. Mengidentifikasi pola makan yang meliputi: konsumsi tinggi natrium, konsumsi tinggi lemak, konsumsi tinggi natrium dan lemak, konsumsi tinggi kalium pasien hipertensi diRumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.
- d. Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- e. Menganalisa hubungan antara pola makan konsumsi tinggi natrium terhadap kejadian penyakit hipertensi.

- f. Menganalisa hubungan antara pola makan konsumsi tinggi lemak terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- g. Menganalisa hubungan antara pola makan konsumsi tinggi natrium dan lemak terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- h. Menganalisa hubungan antara pola makan konsumsi tinggi kalium terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- i. Menganalisa keeratan hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- j. Menganalisa keeratan hubungan antara pola makan konsumsi tinggi natrium terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- k. Menganalisa keeratan hubungan antara pola makan konsumsi tinggi lemak terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- l. Menganalisa keeratan hubungan antara pola makan konsumsi tinggi natrium dan lemak terhadap kejadian penyakit hipertensi.
- m. Menganalisa keeratan hubungan antara pola makan konsumsi tinggi kalium terhadap kejadian penyakit hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi

Dapat digunakan untuk informasi dalam menambah teori dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian penyakit hipertensi.

2. Bagi Institusi

Data penelitian dapat digunakan dalam menambah serta mengembangkan literatur dalam pendidikan keperawatan medikal bedah di institusi pendidikan universitas islam sultan agung semarang.

3. Bagi Masyarakat

Pada penelitian bisa memberikan informasi pada masyarakat terutama bagi klien mengenai manfaat pengetahuan tentang penyakit hipertensi.