

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Penting bagi penderita hipertensi melakukan pengelolaan pola makan sehat, berat badan yang tepat untuk mengelola tekanan darah pada orang dewasa (Shamsi et al., 2021) . Pengobatan melalui perubahan gaya hidup merupakan salah satu faktor penting untuk mencegah dan mengelola hipertensi , baik secara mandiri atau dikombinasikan dengan obat-obatan farmakologi. Setiap pedoman menyebutkan adaptasi pola makan rendah natrium, latihan fisik, penurunan berat badan, dan pembatasan alkohol sangat penting (Wang et al., 2023). Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul di negara berkembang seperti di Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi dan beresiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah dilakukan beberapa kali penurunan , nilai tekanan darah tetap tinggi jika sistolik lebih dari 140 mmHg atau diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi sering juga disebut silent killer karena tidak memberikan gejala yang khas , tetapi bisa meningkatkan kejadian stroke , serangan jantung , penyakit ginjal kronik , bahkan kebutaan , jika tidak terkontrol , dan dikendalikan , dengan baik (Silitonga et al., 2023).

Pengaturan pola makan juga sangat berpengaruh terhadap munculnya hipertensi, jenis makanan yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain mengkonsumsi makanan siap saji, mengandung bahan pengawet, kadar garam terlalu tinggi , dan makanan mengandung lemak berlebih. Selain itu aktivitas fisik yang kurang pada penderita hipertensi dapat meningkatkan denyut jantungnya lebih tinggi yang dapat mengakibatkan kerja otot jantung lebih berat. Pengendalian dan pencegahan hipertensi harus menetapkan pola makan, berolahraga , dan

menghindari konsumsi kopi dan rokok , serta manajemen stress (Silitonga et al., 2023).

Diperkirakan 105.3 juta orang Indonesia dikategorikan menderita hipertensi 4,5 juta dari jumlah tersebut proporsinya 16% dikategorikan memiliki hipertensi resisten (Ozemek et al., 2020). Secara dulu hipertensi diperkirakan menyebabkan 12,8% dari total kematian di seluruh dunia dan menyumbang 3,7% dari lokal tahan hidup yang disesuaikan dengan kecatatan. Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi yaitu 34,1%. Jumlah penduduk Kota Blitar pada tahun 2018 usia 15-59 tahun sebanyak 91.000 jiwa dengan prevalensi hipertensi sebesar 30,3%. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi naik menjadi 40,7%. 6. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, ditemukan bahwa salah satu kecamatan dengan kasus hipertensi tertinggi di Kota Blitar pada tahun 2021 adalah Kecamatan Sananwetan dengan jumlah 17.184 kasus. Salah satu kecamatan dengan kasus hipertensi tertinggi di Kecamatan Sananwetan adalah Kecamatan Sananwetan dengan jumlah 4.263 kasus. Berdasarkan data yang diperoleh dari Promosi Kesehatan Puskesmas Sananwetan, jumlah warga Sananwetan usia 40-60 tahun yang menderita hipertensi pada bulan Januari sampai dengan Juni 2022 sebanyak 139 orang. Dengan masih cukup tingginya angka kejadian hipertensi pada warga Desa Sananwetan, maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian hipertensi, pola tidur dengan kejadian hipertensi, dan pola makan dengan kejadian hipertensi serta untuk mengetahui variabel yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia 40-60 tahun di Desa Sananwetan, Kota Blitar (Nurjanah & Indrawati, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan studi longitudinal yang mengikuti populasi hipertensi setidaknya menetapkan bahwa hipertensi adalah penyebab utama kejadian kardiovaskular (kejadian koroner, stroke, penyakit gagal ginjal, dan gagal jantung) studi ini juga mengidentifikasi hubungan antara faktor resiko gaya hidup seperti kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik, berat badan, dan konsumsi alkohol serta tekanan darah pada individu hipertensi melakukan survey pemeriksaan kesehatan setelah pra seleksi, 7784 individu dipilih 4911 diantaranya setuju untuk berpartisipasi ditandai dengan hipertensi pengobatan stabil (Mesquita Bastos, 2019).

Pengendalian penyakit yang dapat memerlukan pendekatan multifaktoral yang terdiri dari pengobatan medis, modifikasi gaya hidup, bantuan petugas kesehatan, mengatasi keyakinan pasien. Modifikasi hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan beberapa strategi salah satunya dengan mengubah gaya hidup seperti menjaga berat badan normal, mengurangi asupan garam, berolahraga, minimal 30 menit setiap hari, membatasi konsumsi alkohol, memastikan asupan kalium tercukupi serta memperbanyak konsumsi sayur, buah dan mengurangi lemak jenuh (Rokhmat et al., 2024).

Dalam peneliti ini, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap diri Ny.L dengan usia 53 tahun yang tinggal di desa bendo tugurante kabupaten blitar peneliti tertarik menyertai gambaran gaya hidup klien hipertensi, sehingga untuk mengetahui penyakit hipertensinya dapat dijadikan pembelajaran.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas , maka permasalahan ini dapat dirumuskan “ bagaimana gambaran gaya hidup klien hipertensi ? ”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Peneliti untuk mengetahui gambaran gaya hidup klien hipertensi .

## 1.4 Manfaat Peneliti

### 1.4.1 Bagi Pasien

Manfaat bagi pasien yaitu dapat berbagai pengalaman dan mengetahui pentingnya Gambaran Gaya Hidup Klien Hipertensi .

### 1.4.2 Bagi Perawat

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi khususnya pada aspek gambaran gaya hidup .

### 1.4.3 Bagi Lembaga

Hasil Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat untuk sumber bermanfaat pengembangan ilmu pengetahuan asuhan pada pasien hipertensi , terutama bagi pengunjung dan pembaca di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Malang .