

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Seseorang dapat dikatakan dewasa saat menginjak usia 18 tahun sampai 60 tahun. Dewasa dapat dibagi menjadi dewasa awal (*early adulthood*), dewasa madya (*middle adulthood*), dan dewasa ahir (*late adulthood/old age*) (Jannah et al., 2017). Pada masa dewasa ini, banyak orang dewasa yang mengalami masalah kesehatan disebabkan oleh banyak faktor. Transisi epidemiologis yang sedang terjadi adalah pergeseran beban penyakit tidak menular lebih tinggi (Haider&Gupta, 2020). Tingginya penyakit tidak menular diakibatkan oleh perubahan, yaitu berubahnya gaya hidup akibat perpindahan kehidupan yang lebih modern salah satu penyakitnya adalah hipertensi (Marlina et al., 2016). Tekanan darah dibagi menjadi dua, yaitu sistolik dan diastolik. Individu yang tergolong dalam hipertensi memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Sudharsanan et al., 2019). Menurut Joint National Committe (JNC) tahun 2003, tekanan darah yang normal < 140/90 mmHg pada klien tanpa diabetes, sedangkan bagi klien yang mengalami diabetes < 130/80 mmHg (Bawazir & Sianipar, 2019).

Hipertensi menjadi tantangan kesehatan, pada masyarakat global dengan presentasi 26% dari semua orang dewasa (Geaney et al., 2015) yang mempengaruhi 1 dari 4 orang dewasa di seluruh dunia (Crump et al., 2016). Pada tingkat global, hipertensi meningkat selama dua dekade terakhir (Ren et al., 2016). Hipertensi menduduki peringkat pertama pada beban penyakit diseluruh dunia yang diperkirakan mencapai 9,4 juta kematian pada tiap tahunnya (Ndanuko et al., 2016). Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian yang terus meningkat di negara yang berada dikawasan Asia Tenggara tidak terkecuali Indonesia. Menurut Family Life Survey pada tahun 2007 prevalensi pada usia dewasa yang mengalami hipertensi mencapai 47,8% (Peltzer & Karl, 2018). Saat ini prevalensi hipertensi mencapai 1 milyar dan diprediksikan akan meningkat mencapai 29% yaitu menjadi 1,56 milyar pada tahun 2025 (Ndanuko et al., 2016). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia prevalensi hipertensi dinegara Indonesia pada tahun

2013 mencapai 26,5% (Bawazir & Sianipar,2019) pada tahun 2018 prevalensi di Indonesia naik mencapai 33% (Riskesdas, 2018). Peningkatan terjadi pada orang dewasa erat kaitannya dengan berubahnya gaya hidup kearah yang lebih moderen, memesan makanan siap saji semakin mudah didapatkan karena majunya teknologi yang menyebabkan individu kurang aktivitas. Kurang aktivitas dan kurang patuhnya perilaku mengenai pola makan dapat menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh. peningkatan indeks massa tubuh dapat menyebabkan peningkatan pada tekanan darah.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 dampak dari hipertensi dapat menyebabkan penyakit lain seperti penyakit kardiovaskuler, CVD, Stroke, Penyakit jantung iskemik (Geaney et al., 2015) dan dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal kronis (Haider & Gupta , 2020). Hipertensi membuat kerja jantung lebih berat, yang berarti jika semakin lama dibiarkan akan menyebabkan kerusakan pada jantung sehingga jantung tidak bisa memompa darah keseluruh tubuh. Namun demikian, tidak ada tanda dan gejala yang dapat muncul pada saat jantung mulai rusak. Tanda-tanda akan terlihat setelah jantung sudah mulai rusak. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut dengan “*silent killer*” (Yuan et al., 2016). Individu yang terserang hipertensi mungkin tidak menyadari bahwa mengalami hipertensi (Kim & Andrade, 2016). Hipertensi dapat dikendalikan melalui penanganan faktor risiko (Yuan et al. , 2016) seperti memperhatikan gaya hidup yang sehat seperti mengatur pola makan, tidak merokok, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi alkohol (Peltzer & Karl, 2018) pencegahan primer juga dapat dilakukan dengan menyeimbangkan indeks masa tubuh (Crump et al., 2016).

Pola makan atau *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan suatu program makan untuk menghentikan hipertensi. Melalui pola makan yang kaya akan buah, sayur, rendah lemak, mengandung kacang-kacangan, daging, mengontrol makanan minuman manis (Rebholz et al., 2018) dan mengurangi penggunaan natrium (Colecraft et al., 2018) serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji, mengonsumsi gula dan mengonsumsi jajanan ringan (Peltzer & Karl., 2018). Makanan yang tinggi akan natrium dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena natrium dapat menikat air, sehingga peningkatan tekanan darah dapat terjadi. mengonsumsi lemak yang

berlebih dapat menyebabkan penumpukan lemak sehingga dapat menyebabkan tersumbatnya aliran darah dapat menyebabkan jantung berkerja lebih keras sehingga meyebabkan peningkatan tekanan darah. Mengonsumsi makanan yang kaya akan sayuran hijau, buah-buahan akan mencegah peningkatan tekanan darah.

Indeks masa tubuh merupakan alat ukur yang sudah di terapkan WHO sebagai perbandingan antara tinggi badan dan berat badan. Nilai indeks masa tubuh dapat di jadikan gambaran seseorang terkena obesitas atau tidak. Seseorang yang memiliki indeks masa tubuh yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Situmorang, 2015). Semakin meningkatnya IMT dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan darah untuk mengedarkan oksigen keseluruh tubuh. Artinya, peningkatan volume darah yang meningkat dapat menyebabkan tekanan yang besar pada kerja jantung (Bertalina, 2016). Indeks masa tubuh yang tinggi biasanya disebut dengan obesitas. Obesitas mempunyai kaitan yang tinggi dengan kejadian hipertensi (Ratulangi et al., 2016). Obesitas mampu meningkatkan seseorang terdiagnosis hipertensi (Zhang et al., 2017).

Teori keperawatan dari Dorothy E. Jonshon yang terkenal dengan Behavioral System Model, berfokus pada manusia sebagai sistem dari perilaku. Johnson mendefinisikan arti sehat adalah mampu konsisten terhadap perilaku. Paradigma terhadap individu menurut Johnson adalah klien sebagai sistem perilaku, perilaku yang teratur, berulang, sistematis dan tersusun. Perilaku dapat dipertahankan jika terbukti efektif dan efesien terhadap individu dan lingkungannya. Perilaku dapat berubah jika efektivitas dan efisiensinya tidak lagi berpengaruh. Salah satu subsistem dari teori Johnson adalah *ingestive subsystem* yang berkaitan dengan pola makan (Alligood, 2014). Perilaku mengatur pola makan dan mengontrol indeks massa tubuh merupakan perilaku yang harus diterapkan secara berulang agar dapat mengurangi resiko terjadinya kenaikan tekanan darah. Berdasarkan jurnal penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan perilaku pola makan yang dikemukakan oleh Mahmudah et al., (2015) didapatkan hasil bahwa semakin tinggi asupan lemak dan natrium dapat menjadi penyebab hipertensi. Kristantio et al., (2019) berpendapat peningkatan tekanan darah juga dapat disebabkan oleh indeks

massa tubuh yang berlebih. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan untuk masyarakat yang mengalami hipertensi agar mengontrol hipertensi dengan cara mengatur pola makan, makanan yang bergizi dan seimbang serta mengontrol indeks masa tubuh sebagai alat ukur untuk mengetahui indeks massa tubuh berlebih atau tidak.

Perawat komunitas berperan sebagai promotif (peningkatan kesehatan), pemberi informasi dan preventif (pencegahan) kepada masyarakat. Tujuannya adalah supaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta menurunkannya prevalensi penyakit yang disebabkan oleh hipertensi. Meningkatnya pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan mengenai pengertian, etiologi, cara pencegahan, cara pengobatan, dan apa yang harus dilakukan jika terkena hipertensi. Melakukan upaya pencegahan melalui pemberian informasi mengenai pola makan yang bergizi, makanan apa saja yang bisa dikonsumsi, makanan yang harus dikurangi, dan makanan yang harus dihindari untuk pencegahan terjadinya hipertensi dan informasi mengenai indeks masa tubuh yang dijadikan alat ukur untuk mengetahui status gizi.

Untuk mendapatkan bukti yang akurat antara pola makan dan indeks masa tubuh terhadap peningkatan tekanan darah, maka peneliti melakukan tinjauan pustaka atau *Literatur Review* dengan menggunakan artikel penelitian yang serupa.

I.2 Tujuan Review

Literatur review dilakukan untuk mengetahui pengaruh pola makan dan indeks masa tubuh dengan peningkatan tekanan darah pada usia dewasa.

I.3 Pertanyaan Review

- a. Apakah terdapat pengaruh dari pola makan terhadap peningkatan tekanan darah pada usia dewasa?
- b. Apakah terdapat pengaruh dari indeks masa tubuh terhadap peningkatan tekanan darah pada usia dewasa?

- c. Bagaimana efek dari pola makan terhadap tekanan darah pada usia dewasa?
- d. Bagaimana efek dari indeks masa tubuh terhadap tekanan darah pada usia dewasa?

I.4 Manfaat Review

I.4.1 Bagi Masyarakat

Hasil dari review ini dapat menjadi masukan serta meningkatkan pengetahuan untuk masyarakat mengenai pentingnya memperhatikan pola makan yang bergizi, teratur, dan seimbang serta memperhatikan indeks masa tubuh yang dapat menjadi tolak ukur dalam menentukan responden memiliki berat badan berlebih atau tidak.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil review ini diharapkan bisa menjadi referensi dan masukan untuk Institusi Pendidikan supaya pengetahuan terhadap masyarakat mengenai pola makan teratur, dan seimbang dan dapat mengontrol indeks masa tubuh untuk mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil yang didapatkan diharapkan dapat menjadi acuan untuk Perawat Komunitas dalam melakukan fungsi promosi serta melakukan preventif dalam menangani masalah pola makan yang teratur, seimbang, dan bergizi serta mengajarkan kepada masyarakat mengenai cara mengukur indeks masa tubuh pada masyarakat agar masyarakat dapat mengetahui apakah masyarakat tersebut mengalami obesitas atau tidak.

1.4.4 Bagi Periview Selanjutnya

Bagi periview selanjutnya diharapkan mendapatkan acuan dari hasil penelitian ini dan dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut terkait pencegahan hipertensi yang menggunakan faktor-faktor lainnya.