

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi saat ini terjadi perubahan gaya hidup dan konsumsi makan. Perubahan tersebut meningkatkan terjadinya perubahan tekanan darah yang merupakan faktor penting pada sistem sirkulasi. Tekanan darah adalah jumlah tenaga darah yang ditekan terhadap dinding arteri (pembuluh nadi) saat jantung memompakan darah keseluruh tubuh manusia. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis dalam tubuh karena tekanan darah merupakan salah satu pengukuran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Whelton PK (2017) mengatakan *American Heart Association (AHA)* dan *American College of Cardiology (ACC)* tahun 2017 mengeluarkan pedoman baru yaitu nilai batas normal tekanan darah <120 mmHg tekanan sistolik dan <80 mmHg tekanan diastolik, dikatakan rendah jika tekanan darah sistolik <90 mmHg dan tekanan darah diastolik 60 mmHg disertai dengan gejala hipotensi dan tinggi jika tekanan darah sistolik 120-129 mmHg dan diastolik <80 mmHg dikatakan hipertensi derajat 1 jika tekanan darah sistolik 130-139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80-89 mmHg dan hipertensi derajat 2 jika tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg.

Kemenkes RI (2013) Yogyakarta masuk 5 besar kejadian hipertensi, tahun 2012 daerah pedesaan persentasenya 51,7% dan di kota besar persentasenya 47,7%. Jumlah tersebut menunjukkan 60% penderita hipertensi berakhir pada *stroke* sisanya pada jantung, gagal ginjal dan kebutaan.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi biasa disebut sebagai *silent killer* karena merupakan pembunuh tersembunyi. Hipertensi salah satu masalah kesehatan utama di dunia dan masih menjadi tantangan terbesar di Indonesia karena menjadi faktor risiko primer terjadinya penyakit jantung koroner, *stroke* dan gagal jantung (Fadhila, 2015).

Peningkatan prevalensi hipertensi dan hipotensi pada pria dewasa dipengaruhi beberapa faktor yaitu perubahan gaya hidup, pola makan tidak teratur, usia, genetik, rokok, obesitas, alkohol, stres, kurang olahraga, meningkatnya aktivitas kehidupan sosial dan kesibukan akan mempengaruhi kualitas tekanan darah. Data WHO di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Widiyani, 2013). Pengendalian kualitas tekanan darah selain memperhatikan pola makan, gaya hidup sehat juga sangat penting untuk diterapkan, perubahan gaya hidup sehat yang bisa dilakukan adalah olahraga secara teratur dan menghindari konsumsi alkohol atau rokok.

Islam sangat menganjurkan untuk mencari ilmu termasuk ilmu dalam bidang kesehatan agar mengetahui cara untuk mencegah penyakit sebelum itu terjadi seperti :

1. Memilih (menyeleksi makanan) yang baik.
2. Tidak berlebihan (seimbang dalam jenis/ ukuran/ porsi/pola/ waktu)

Bila nomor 1 dan 2 tidak terpenuhi, akan muncul penyakit yang akhirnya mengantarkan pada kematian. Selektif dalam memilih makanan, ini perintah Allah sebagaimana yang terkandung dalam kitab suci AL Qur'an, (*Q.S. Thaha (20) : ayat81*). (Daud, 2015).

فَقَدْ هَوَىٰ الْكُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Artinya :

“(yaitu) Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barangsiapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia. “ (Q.S. Thaha (20) : ayat 81)

Berdasarkan uraian di atas, perlu diteliti mengenai “ hubungan pola makan terhadap kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa” agar lebih memperhatikan konsumsi makan sehingga dapat menjaga kesehatannya.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan terhadap kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa.

2. Tujuan Khusus

- a. Secara khusus penelitian ini adalah mengetahui pola makan laki-laki dewasa.
- b. Secara khusus penelitian ini adalah mengetahui kualitas tekanan darah laki-laki dewasa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengatur pola makan.

- b. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan bagi para pembaca agar dapat menambah pengetahuan.

- c. Manfaat Akademik

Manfaat akademik dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya mengatur pola makan untuk menjaga kualitas tekanan darah pada laki-laki dewasa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
1.	Hubungan Status Gizi, Pola Konsumsi Pangan dan Gaya Hidup Terhadap Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Pedesaan. (Angga Prasetyo, 2015)	Variabel terkait Tekanan Darah	<i>Cross Sectional</i>	Tidak menggunakan Metode Recall 24 jam	Uji korelasi <i>Spearman</i> menunjukkan tidak ada hubungan signifikan ($p > 0,05$) antara status gizi dengan tekanan darah seta gaya hidup dengan tekanan darah. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan tekanan darah ($p < 0,05$)
2.	Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa di Sumatera Barat (Andamsari Nur Miftah, 2015)	Variabel Terkait Tekanan Darah	<i>Cross Sectional</i>	Responden penelitian ini pada laki-laki dewasa umur 25-40 tahun	Uji korelasi <i>Spearman</i> menunjukkan adanya hubungan konsumsi lemak dengan tekanan darah diastolik ($p < 0,05$)
3.	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo (Mahmasani Subkhi, 2016)	Variabel Terkait Hipertensi	<i>Cross Sectional</i>	Responden penelitian ini pada laki-laki dewasa umur 25-40 tahun	Uji korelasi <i>Rank Spearman</i> ($p < 0,05$) terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo