

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Diperkirakan lebih dari 1,28 miliar orang hidup dengan hipertensi, dan sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah serta menengah. Penyakit ini sering disebut *silent killer* karena kerap tidak menimbulkan gejala awal, tetapi berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke (WHO, 2021). Salah satu faktor risiko utama hipertensi yang dapat diubah adalah pola makan. Konsumsi makanan tinggi natrium, lemak jenuh, makanan olahan, serta rendah buah dan sayur terbukti berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, pola makan seimbang dengan asupan buah, sayur, dan protein berkualitas dapat menurunkan risiko hipertensi (Mahmudah, 2025). Penelitian di Asia Tenggara juga menunjukkan bahwa pola makan modern yang didominasi makanan cepat saji, minuman manis, dan makanan tinggi garam berhubungan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada orang dewasa (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Di Indonesia, hipertensi menjadi tantangan besar kesehatan masyarakat. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%. Pada kelompok pekerja sektor informal, prevalensinya bahkan sekitar 37,5%, yang menunjukkan tingginya risiko pada pekerja dengan kondisi kerja tidak tetap, stres kerja, dan gaya hidup kurang sehat (Fahrurroddi, 2025). Buruh harian sebagai bagian dari sektor informal rentan mengalami hipertensi karena pola kerja tidak teratur, keterbatasan waktu, dan kondisi ekonomi yang mendorong konsumsi makanan cepat saji, makanan pinggir jalan, atau makanan tinggi garam dan lemak. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya kesadaran tentang gizi seimbang (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pola makan berperan penting terhadap kejadian hipertensi. Konsumsi garam berlebihan dan rendahnya asupan buah serta sayur terbukti menjadi faktor risiko signifikan di berbagai wilayah pelayanan kesehatan, termasuk di Kabupaten Klaten dan Tuban (Nasyaroeka et al., 2024; Mahmudah, 2025). Di Sumatera Utara, khususnya Kota Medan, hipertensi termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak dengan jumlah penderita mencapai 65.904 jiwa pada tahun 2022. Di wilayah kerja Puskesmas Belawan sendiri tercatat 1.225 penderita hipertensi aktif pada tahun 2025, yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan serius di tingkat lokal. Penelitian di Belawan juga menemukan hubungan antara konsumsi makanan

tinggi garam dan lemak serta rendahnya konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi (Siregar, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Penyakit Hipertensi di Kalangan Pekerja Buruh Harian di Wilayah Kerja Puskesmas Belawan.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang masalah tersebut, adapun masalah yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu “apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di kalangan pekerja buruh harian di wilayah Puskesmas Belawan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis dan memahami hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di kalangan pekerja buruh harian di wilayah Puskesmas Belawan

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan karakteristik responden penelitian di wilayah kerja Puskesmas Belawan, Medan, Tahun 2026.
2. Mengidentifikasi pola makan pekerja buruh harian di wilayah kerja Puskesmas Belawan, Medan, Tahun 2026.
3. Mengetahui prevalensi kejadian hipertensi pada pekerja buruh harian di wilayah kerja Puskesmas Belawan, Tahun 2026.
4. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pekerja buruh harian di wilayah kerja Puskesmas Belawan, Tahun 2026.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi masyarakat**

Penelitian ini memberikan pengetahuan sekaligus manfaat bagi masyarakat yaitu mendapatkan wawasan pola makan yang sehat agar terhindar dari penyakit hipertensi.

### **1.4.2 Bagi peneliti**

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dan pengalaman serta menambah wawasan peneliti

#### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.