

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Risksedas, 2018). Hipertensi dikenal juga dengan penyakit *the silent killer*, yaitu penyakit mematikan tanpa adanya tanda dan gejala sebelumnya sebagai peringatan bahaya, sehingga penderitanya tidak menyadari adanya penyakit ini (Suprayitno *et al.*, 2019). Hipertensi merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, hingga menyebabkan kematian (*World Health Organization*, 2013).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, di mana dua pertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, dari 34 provinsi di Indonesia, Jawa Barat termasuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua setelah Kalimantan Selatan dengan persentase hipertensi sebesar 39,6%. Prevalensi hipertensi di Jawa Barat lebih tinggi 5,5% dibandingkan dengan prevalensi hipertensi di Indonesia, hal ini

menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian khusus.

Prevalensi hipertensi di wilayah kota Tasikmalaya pada tahun 2021 sebesar 31.554 orang, dengan kejadian hipertensi pada pra lanjut usia 45-59 tahun sebanyak 13.550 orang (43%) dan pada lanjut usia ≥ 60 tahun sebanyak 13.476 orang (42,7%). Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Al Fariqi, 2021). Peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan terjadi pada kelompok usia lebih dari 75 tahun, yaitu meningkat dari 63,2% pada kelompok usia 65-74 tahun menjadi 69,5% (Riskesdas, 2018). Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah akan cenderung lebih kaku dan berkurang tingkat elastisitasnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Ramayulis, 2010; Fitriana *et al.*, 2015).

Faktor risiko hipertensi pada umumnya berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan (Ramadhani *et al.*, 2017). Pola makan yang sehat dengan gizi yang seimbang sangat penting dalam usaha mengontrol tekanan darah (Suiraoaka, 2012). Menjaga pola makan dengan baik, seperti mengurangi konsumsi lemak dan natrium berlebih serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur dapat mengurangi faktor risiko terjadinya hipertensi (Rihiantoro dan Widodo, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriana *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi natrium, serat, dan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Wuluhan.

Asupan natrium yang berlebih dapat meningkatkan volume darah dalam tubuh yang diakibatkan oleh adanya retensi cairan, yang dapat menyebabkan diameter pembuluh darah menjadi menyempit, sehingga jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh (Melini dan Tanuwijaya, 2021). Mengonsumsi terlalu banyak makanan yang mengandung lemak tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol darah, terutama kolesterol *low-density lipoprotein* (LDL). Kolesterol akan menempel pada dinding pembuluh darah yang menyebabkan terbentuknya plak aterosklerotik. Plak akan menyumbat pembuluh darah sehingga dapat berpengaruh terhadap kelenturan pembuluh darah (Kartika *et al.*, 2016).

Kurangnya konsumsi serat juga dapat menjadi faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi. Mengonsumsi serat sebanyak 25-30 gram per hari dapat mengikat penyerapan lemak dan kolesterol dalam darah, sehingga risiko tekanan darah tinggi dapat menurun (Yuriah *et al.*, 2019). Serat dapat mengangkut garam empedu juga dapat mencegah penyerapan kolesterol di usus, dan meningkatkan konversi kolesterol menjadi asam empedu (Kholifah *et al.*, 2015).

Faktor lain yang dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi adalah status gizi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Antara *et al.* (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih berisiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi daripada seseorang dengan berat badan normal, hal ini dikarenakan pada massa tubuh yang besar semakin banyak darah yang

mengalir melalui pembuluh darah ke seluruh tubuh, maka dinding arteri akan mendapatkan tekanan yang lebih besar (Suryani *et al.*, 2020).

Berdasarkan data kunjungan lansia di Puskesmas Tawang pada bulan Januari 2023 dari 207 orang pasien lansia terdapat sebanyak 12% pasien lansia yang mengalami hipertensi. Pada survei awal yang dilakukan di Puskesmas Tawang 11 dari 15 orang lansia mengalami hipertensi, dengan rata-rata lansia mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan rendah serat serta konsumsi natrium yang cukup. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak, Serat dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Tawang”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium, lemak, serat dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium, lemak, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang.
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi serat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang.
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dalam perencanaan program penanggulangan hipertensi pada lansia berupa upaya kuratif, dan dapat memberikan informasi dalam meningkatkan pelayanan gizi khususnya pelayanan gizi pasien lansia serta dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian lebih lanjut.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan tentang permasalahan kesehatan dan gizi pada lanjut usia.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menerapkan metode atau ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih untuk menganalisis permasalahan yang ada serta mencari penyelesaiannya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan kebiasaan konsumsi natrium, lemak, serat dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Tawang.

2. Lingkup Metode

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk kedalam lingkup ilmu gizi klinis.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah pasien lansia ≥ 60 tahun dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tawang.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tawang.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Juli 2023.