

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian tertinggi di masyarakat. Salah satu penyakit tidak menular yang sering diderita oleh masyarakat adalah hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan saat terjadi peningkatan tekanan sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu selama lima menit dalam keadaan istirahat/ tenang (Kemenkes RI 2014).

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun walaupun tindakan promotif dan preventif telah banyak dikembangkan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang harus ditangani secara serius (Ekarini, Wahyuni, and Sulistyowati 2020). Menurut *World Health Organization* atau WHO (2018), hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya.

Menurut laporan WHO tentang penyakit hipertensi tahun 2018 diperkirakan 1,28 Miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar 2:3 tinggal di negara

berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari mereka memiliki kondisi tersebut.

Hipertensi dikatakan sebagai *silent killer* karena penderita seringkali tidak merasakan gejala dan cenderung dibiarkan tidak terkontrol. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama akan menimbulkan komplikasi seperti retinopati, penebalan dinding jantung, stroke dan kematian mendadak (Susanti and Nurwiyei 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1 meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di kota Tasikmalaya pada tahun 2018 sebesar 13,86%. Angka kejadian hipertensi pada usia pertengahan (45-59) tahun sebanyak 13.550 orang (43%) dan pada lanjut usia  $\geq 60$  tahun sebanyak 13.476 orang (42,7%). Kelompok usia pertengahan merupakan kelompok usia dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2021. Menurut Santrock (2002) dalam Alhuda *et al.*, (2018) bahwa usia 45-59 tahun cenderung mengalami hipertensi karena pada usia pertengahan (*middle age*) merupakan usia dimana kondisi tubuh mulai menurun dan rentan mengalami penyakit kronis.

Pada survei awal yang dilakukan di Kelurahan Setiamulya 40% responden memiliki status gizi berlebih dan 60% dengan status gizi normal. Berdasarkan wawancara yang setelah dilakukan menggunakan formulir menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency*

*Questionnaire*(SQ-FFQ) bahwa asupan natrium (60%) dan lemak (80%) responden tinggi yang mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor risiko yang dapat dikontrol dan faktor risiko yang tidak dapat dikontrol. Faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin dan keturunan (genetik). Sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol biasanya berkaitan dengan gaya hidup seperti obesitas, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, asupan natrium dan asupan lemak (Kemenkes RI, 2013). Pada umumnya faktor risiko yang dapat dikontrol berikatan dengan pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi.

Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan plasma, curah jantung dan tekanan darah (Darmawan, Tamrin, dan Nadimin 2018). Asupan natrium yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri dan menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Sirajuddin *et al.*, 2014). Faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi adalah asupan lemak.

Asupan lemak berlebih pada tubuh akan berpengaruh pada tingginya simpanan kolesterol di dalam darah. Simpanan ini nantinya akan

menumpuk pada pembuluh darah menjadi *plaque* yang akan menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Penyumbatan ini menyebabkan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga volume dan tekanan darah meningkat. Hal inilah yang memicu terjadinya hipertensi (Poedjiadi *et al.*, 2009 dalam Kartika *et al.*, 2017).

Makanan tinggi natrium dan lemak sangat digemari oleh masyarakat hal ini disebabkan oleh makanan tinggi natrium dan lemak memiliki cita rasa yang gurih dan memiliki tekstur yang *crispy*. Menurut Ananta *et al.*, 2023 bahwa masyarakat Indonesia lebih menyukai makanan gurih, bertekstur *crispy* namun masih lembut didalam hal ini disebabkan oleh makanan tersebut mudah untuk dibuat dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan cara pengolahan digoreng dalam kurun waktu yang lama tentunya akan menyebabkan asupan lemak dan natrium berlebih yang nantinya akan menyebabkan berat badan berlebih dan hipertensi.

Berdasarkan data dan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, Kecamatan Tamansari, Kelurahan Setiamulya.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
2. Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
3. Apakah terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
4. Apakah terdapat hubungan status obesitas dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
2. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

3. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
4. Menganalisis hubungan status obesitas dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Bagi Institusi terkait**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan bagi Puskesmas untuk menanggulangi penyakit hipertensi yaitu tentang hubungan asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

##### **2. Bagi Program Studi Gizi**

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

##### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan tentang permasalahan kesehatan terutama pada penderita hipertensi kelompok usia pertengahan (45-59 tahun).

#### **4. Bagi Peneliti**

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

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

#### **1. Lingkup Masalah**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

#### **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 pada penelitian ini adalah kelompok usia pertengahan baik laki-laki ataupun perempuan yang berumur 45-59 tahun yang berada di Kelurahan Setiamulya.

## **5. Lingkup Tempat**

Penelitian ini dilakukan Kelurahan Setiamulya, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya.

## **6. Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-November 2023