

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah adalah indikator untuk mengevaluasi sistem kardiovaskular yang menunjukkan kekuatan jantung saat memompa darah ke dinding arteri (Solitaire *et al.*, 2019). Tekanan darah tersebut dapat mengalami beberapa jenis gangguan. Menurut Fitriani (2017) jenis gangguan tekanan darah dibagi menjadi dua yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi) dan tekanan darah rendah (hipotensi) yang dapat muncul dikarenakan beberapa individu tidak dapat mempertahankan tekanan darah dalam batas normal (Fadlilah *et al.*, 2020).

Hipertensi adalah penyakit yang paling umum di masyarakat dan sangat berbahaya karena dapat menimbulkan risiko yang berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi (Aprillia, 2020). Tekanan darah dikatakan tinggi jika tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2018). Tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan gejala pada penderitanya, oleh karena itu hipertensi disebut sebagai "*silent killer*" (Kartika *et al.*, 2021). Tekanan darah tinggi menjadi penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum, dimana jumlah penderitanya terus meningkat (Aswar *et al.*, 2023)

World Health Organization (WHO) tahun 2021 memperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi tekanan darah tinggi (hipertensi) di Indonesia 30,8% dan Provinsi Jawa Barat

34,4% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi berdasarkan kelompok usia diantaranya dari usia 18-24 tahun sebesar 10,7%, usia 25-34 tahun sebesar 17,4%, usia 35-44 tahun sebesar 27,2% (Kemenkes RI, 2023).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2023 sebesar 22,4% (Dinkes Ciamis, 2023). Puskesmas Ciamis sebagai puskesmas yang memiliki sasaran tertinggi hipertensi di Kabupaten Ciamis dengan jumlah sasaran sebesar 20.936 orang. Tahun 2022 angka kejadian hipertensi di Puskesmas Ciamis sebesar 3.984 orang dan tahun 2023 sebesar 4.761 orang (Puskesmas Ciamis, 2022 dan 2023). Berdasarkan kegiatan skrining PTM dan kunjungan pasien rawat jalan di Puskesmas Ciamis menunjukkan bahwa kejadian hipertensi tahun 2022 untuk usia produktif (15-59 tahun) sebesar 2.940 orang dan lansia (≥ 60 tahun) sebesar 1.044 orang. Pada tahun 2023 untuk usia produktif (15-59 tahun) sebesar 3.275 orang dan lansia (≥ 60 tahun) sebesar 1.486 orang (Puskesmas Ciamis, 2022 dan 2023).

Berdasarkan data kunjungan pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis pada bulan Februari 2024 dari 394 pasien terdapat sebanyak 32 orang (8%) pasien mengalami tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi yang dialami oleh pasien rawat jalan dapat timbul karena pasien tidak mengontrol tekanan darahnya.

Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan tekanan darah tinggi sehingga akan menimbulkan berbagai komplikasi. Komplikasi dari tekanan darah tinggi dapat menyebabkan timbulnya PTM seperti gagal ginjal,

stroke, penyakit jantung koroner dan demensia (Fadlilah *et al.*, 2020). Penyakit PTM lain seperti diabetes melitus tipe 2 juga dapat timbul (Gunawan dan Rahmawati, 2021). Timbulnya komplikasi berbahaya dari tekanan darah tinggi menjadi hal yang harus diperhatikan dalam mengontrol tekanan darah dari berbagai faktor risiko.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, obesitas, konsumsi alkohol dan stress (Kemenkes RI, 2013). Faktor risiko tekanan darah juga dapat diakibatkan oleh rendahnya asupan kalium (Lestari *et al.*, 2021).

Faktor risiko tekanan darah tinggi salah satunya yaitu konsumsi garam berlebih dapat diakibatkan karena adanya kandungan natrium pada makanan dan minuman. Asupan natrium yang tinggi mempengaruhi tubuh untuk meretensi cairan yang menyebabkan peningkatan volume darah (Fitri *et al.*, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Agatha (2019) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah. Asupan natrium berlebih dapat meningkatkan tekanan darah sebanyak 2,112 kali dibandingkan dengan asupan natrium yang cukup.

Tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh dislipidemia yang berhubungan dengan asupan lemak yang tinggi. Asupan lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol *low density lipoprotein* (LDL). LDL disimpan

oleh tubuh dan secara bertahap membentuk plak yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga kehilangan elastisitasnya. Hal ini dapat meningkatkan volume dan tekanan darah (Fitriani *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ferencia *et al.*, (2023) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak tinggi dengan tekanan darah. Asupan lemak yang tinggi berisiko lebih besar untuk meningkatkan tekanan darah responden pada usia dewasa yaitu 25-55 tahun.

Rendahnya asupan kalium berhubungan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik sehingga pembuluh darah akan mengalami pelebaran yang mempengaruhi resistensi vaskular (Lestari *et al.*, 2021). Individu mengonsumsi kalium yang tinggi sebesar 60–120 mmol/hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 4,4–2,5 mmHg pada pasien hipertensi dan 1,8–1,0 mmHg pada pasien dengan tekanan darah normal (Kusumaningrum dan Rahayu, 2018). Riset yang dilakukan oleh Sangadah (2022) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan tekanan darah pada usia dewasa usia 25-44 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ambal II. Responden dengan asupan kalium yang rendah dapat berisiko 2,68 kali mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan dengan asupan kalium cukup.

Pada survei awal yang dilakukan di Puskesmas Ciamis terhadap 15 pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) terdapat lima orang (33,3%) mengalami tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan 10 orang (66,7%) memiliki tekanan darah sistolik ≤ 140 mmHg. Pasien dengan tekanan darah diastolik ≥ 90

mmHg sebanyak 4 orang (26,7%) dan tekanan darah diastolik ≤ 90 mmHg sebanyak 11 orang (73,3%). Hasil dari wawancara menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis adalah asupan makan. Hal ini dilihat dari hasil *food recall* 1x24 jam dengan rata-rata asupan natrium dan lemak yang tinggi serta rendahnya asupan kalium. Rata-rata asupan pasien untuk asupan natrium ± 2.042 mg (>1500 mg dari nilai AKG 2019), asupan lemak ± 66 g (>60 gr dari nilai AKG 2019), dan asupan kalium ± 2.455 mg (<4.700 mg dari nilai AKG 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kecukupan natrium, lemak, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan natrium dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024?

3. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan kalium dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024?
4. Apakah ada hubungan antara variabel pengganggu (usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kebiasaan merokok) dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan (natrium, lemak, dan kalium), serta variabel pengganggu (usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kebiasaan merokok) dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan natrium dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan kalium dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024.

- d. Menganalisis hubungan antara variabel pengganggu (usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kebiasaan merokok) dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis tahun 2024.

D. Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang di ambil adalah hubungan antara tingkat kecukupan natrium, lemak, kalium dengan tekanan darah pada pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) (Studi Observasional di Puskesmas Ciamis Tahun 2024).

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh perawat menggunakan *sphygmomanometer* digital merek Sinocare BA-801 untuk mengetahui tekanan darah pasien rawat jalan. Asupan makan responden didapatkan dari wawancara dengan metode *Food Recall 2x24* jam pada satu hari aktif (*weekday*) dan satu hari libur (*weekend*) serta hasilnya diolah menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*.

3. Lingkup Keilmuan

Keilmuan dalam penelitian ini adalah surveilans gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ciamis.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah pasien rawat jalan usia dewasa muda (20-44 tahun) di Puskesmas Ciamis.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan dari Desember 2023-Juli 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan referensi atau bahan pustaka dalam bidang gizi mengenai tingkat kecukupan natrium, lemak, dan kalium serta hubungannya dengan tekanan darah pada usia dewasa muda (20-44 tahun).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Menambah kesadaran, memberikan informasi dan sebagai upaya preventif mengenai tekanan darah tinggi atau kejadian hipertensi yang bisa timbul dikemudian hari. Upaya preventif ini, erat kaitannya dengan asupan zat gizi seperti natrium, lemak dan kalium.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan yang didapatkan selama perkuliahan berlangsung, praktik kerja lapangan, dan sebagai sarana untuk melatih dalam menganalisis suatu masalah di bidang gizi dan kesehatan.

c. Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi tambahan dalam perencanaan program gizi dan pencegahan masalah hipertensi pada usia dewasa muda (20-44 tahun). Penelitian ini juga dapat menjadi informasi dalam meningkatkan pelayanan gizi di masyarakat serta dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian lebih lanjut.

d. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi keilmuan tentang permasalahan kesehatan dan gizi pada masyarakat usia dewasa muda (20-44 tahun).