

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih, berdasarkan rata-rata dua atau lebih pengukuran tekanan darah dalam keadaan tenang (WHO, 2023). Penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua yaitu yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Penyebab yang dapat diubah meliputi gaya hidup dan perilaku individu (Ginting *et al.*, 2023). Dampak dari hipertensi sangat signifikan bagi kesehatan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Komplikasi yang mungkin terjadi meliputi penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan penglihatan. Secara global, hipertensi merupakan salah satu penyebab setidaknya 45% kematian akibat penyakit jantung (Moningka *et al.*, 2021).

Target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (WHO, 2013). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Mayoritas kasus tersebut berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 30,8%. Dari 34 provinsi, Jawa Barat menempati

peringkat ketiga dengan prevalensi tertinggi (34,4%). Data menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Kota Tasikmalaya mengalami peningkatan, yakni dari 55.999 kasus pada tahun 2023 menjadi 56.385 kasus pada tahun 2024, dengan kenaikan sebesar 0,69% (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya). Meskipun persentase peningkatan kasus hipertensi di Kota Tasikmalaya dari tahun 2023 ke 2024 relatif kecil yaitu sebesar 0,69%, jumlah absolut penderita tetap bertambah sebanyak 386 kasus. Kondisi ini menunjukkan adanya tren peningkatan dan tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat, mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular serta meningkatkan beban pelayanan kesehatan.

Faktor risiko hipertensi umumnya berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan. Pola makan yang sehat dengan gizi yang seimbang sangat penting dalam usaha mengontrol tekanan darah. Menjaga pola makan yang baik seperti mengurangi konsumsi lemak dapat mengurangi terjadinya hipertensi. Asupan lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol darah terutama kolesterol *low-density* lipoprotein (LDL), kolesterol akan menempel pada dinding pembuluh darah menyebabkan terbentuknya plak dan memicu aterosklerosis. Hal ini dapat menyempitkan pembuluh darah, serta meningkatkan tekanan darah. (Harrison *et al.*, 2021; Cheng, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabila *et al* (2023) menyatakan hasil terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah sistolik ($p=0,016$) dan tekanan darah diastolik ($p=0,047$).

Selain lemak, kafein memiliki efek kompleks terhadap tekanan darah, terutama melalui mekanisme antagonisme reseptor adenosine, kafein

menghambat reseptor adenosin ($A_{2A}R$ dan $A_{2B}R$), yang mengurangi efek vasodilatasi dan menyebabkan vasokonstriksi. Akibatnya, tekanan darah naik. Selain itu, kafein juga bertindak sebagai stimulan sistem saraf simpatik dengan menghambat adenosin, yang biasanya berfungsi menenangkan sistem saraf. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Melizza *et al* (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan tekanan darah, responden mengonsumsi kopi paling banyak pada kategori ringan dan sedang dengan mayoritas hipertensi stage 1 (Melizza *et al.*, 2021).

Faktor lain yang dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi adalah asupan natrium. Seseorang yang mengonsumsi natrium berlebih dapat meningkatkan volume darah dalam tubuh yang diakibatkan oleh adanya retensi cairan, yang dapat menyebabkan diameter pembuluh darah menyempit, sehingga jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh (Sahratullah *et al* 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah dengan nilai $p : 0,25$ dengan kekuatan korelasinya sangat kuat (Wahyuni, 2016).

Berdasarkan data kunjungan di Puskesmas Tawang, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 tercatat sebanyak 2.150 orang, dan mengalami peningkatan menjadi 2.976 orang pada tahun 2024, menjadikannya sebagai puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kota Tasikmalaya. Hasil survei awal yang dilakukan terhadap 30 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang (16,7%) memiliki

asupan lemak dalam kategori cukup, sementara 25 orang (83,3%) memiliki asupan lemak berlebih. Sementara itu, asupan kafein tergolong kurang pada 1 orang (3,3%), cukup pada 10 orang (33,3%), dan berlebih pada 19 orang (63,3%). Tingginya asupan lemak diduga berasal dari kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium yang banyak dijual di lingkungan sekitar. Sementara itu, tingginya konsumsi kafein didukung oleh kebiasaan minum teh sehari-hari serta keberadaan sekitar 60 kafe (Open Data Tasikmalaya, 2024) yang menjual berbagai minuman berkafein. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Lemak dan Kafein dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang.”

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2025?
2. Apakah terdapat hubungan antara asupan kafein dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2025?
3. Apakah terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan asupan lemak dan kafein dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan antara asupan kafein dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan asupan lemak dan kafein kejadian hipertensi di wilayah kerja 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 hipertensi usia 45-59 tahun di Puskesmas Tawang.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tawang.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 – September 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instisusi Terkait

a. Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai dasar program edukasi gizi dan intervensi spesifik untuk pengendalian hipertensi melalui pengaturan asupan lemak dan kafein, serta membantu skrining faktor risiko terkait pola makan pasien.

b. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya membatasi konsumsi lemak dan

kafein untuk mengontrol tekanan darah, mencegah komplikasi, serta mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan bagi Prodi Gizi Universitas Siliwangi dan sebagai acuan untuk pengetahuan gambaran penelitian lanjut.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang hubungan asupan lemak dan asupan kafein terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan peneliti mengenai hubungan asupan lemak dan kafein dengan tekanan darah pada pasien hipertensi serta peneliti mampu menerapkan ilmu yang telah didapat pada kehidupan sehari-hari serta diharapkan menjadi bekal ilmu untuk dikemudian hari.