

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi masih menjadi penyebab paling umum terjadinya penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya, Hipertensi disebut sebagai silent killer karena seringkali muncul tanpa gejala (DepKes RI, 2018). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak terdeteksi segera dan mendapat pengobatan yang memadai (Infodatin Hipertensi, Kemenkes RI).

Menurut data WHO tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (DepKes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan akan meningkat setiap tahun. Hal ini sesuai dengan hasil Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Angka ini menunjukkan peningkatan prevalensi dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 25,8%. Demikian juga untuk Provinsi Jawa Timur, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 pada pengukuran penduduk umur  $\geq 18$  tahun sebesar 36,32% yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 26,2% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo (2021), jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Probolinggo tahun 2021 sebanyak 288.356 orang. Jumlah penderita hipertensi tertinggi terdapat di Kecamatan Kraksaan, Puskesmas Kraksaan sebanyak 17.262 orang dengan pasien yang melakukan pemeriksaan sebanyak 2.346 orang. Berdasarkan data kunjungan pasien Puskesmas Kraksaan pada tahun 2022 didapatkan bahwa permasalahan utama yaitu hipertensi, dengan jumlah 2.591 orang. Data kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Kraksaan pada bulan Januari terdapat 315 pasien, bulan Februari terdapat 251 pasien, dan bulan Maret terdapat 243 pasien.

Penyakit hipertensi muncul berkaitan dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Terjadi perubahan dalam perilaku konsumsi makanan seperti masyarakat lebih memilih makanan cepat saji yang pada umumnya banyak mengandung natrium, tinggi lemak dan kolesterol serta jarang berolahraga atau memiliki aktivitas fisik rendah (Cahyahati, J. S et al, 2018).

Asupan makanan tinggi lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan akan tertimbun di dalam tubuh, dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah yang dapat menempel pada dinding pembuluh darah dan kemudian membentuk plak yang akan menyumbat pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah (Mahmudah S, dkk, 2015). Begitu juga dengan asupan tinggi natrium dapat menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi (Susanti, M. R., Muwakhidah, S., & Wahyuni, S., 2017).

Status gizi juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Semakin besar massa tubuh seseorang maka semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk menyampaikan oksigen dan zat gizi ke dalam jaringan tubuh sehingga volume darah di pembuluh darah bertambah yang akan memberikan tekanan yang lebih besar pada dinding pembuluh darah arteri yang mengakibatkan tekanan darah tinggi (Palmer dan Willam, 2007). Demikian juga dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Orang yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung akan memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras otot jantung memompa darah, maka makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteti sehingga terdapat tahanan perifer yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Ketika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik, maka dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesita yang menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Triyanto, 2014).

Terdapat berbagai penelitian yang mendukung dalam penelitian ini, antara lain yang dilakukan oleh Nina Arum Puspita (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, dan status gizi dengan hipertensi. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh

Nany Suryani, Noviana, dan Oklivia Libri (2020) yang menyatakan status gizi dan aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan lemak, asupan natrium, status gizi, serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, status gizi, serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, status gizi, serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi.
- c. Menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi.
- d. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi.
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta informasi bagi responden tentang hubungan antara asupan lemak, asupan natrium, status gizi, serta aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dan dapat dijadikan gambaran bagaimana cara untuk mengendalikan hipertensi.

b. Bagi Ahli Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu ahli gizi mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi sehingga di kemudian hari dapat memberikan edukasi gizi mengenai hipertensi.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan dalam pengembangan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi dan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dengan mengombinasikan antara konsep teori dengan hasil penelitian.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan memperoleh pengalaman nyata bagi penulis dalam melakukan penelitian serta dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama di bangku kuliah.