

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, hipertensi juga disebut sebagai *silent killer* karena sulit dideteksi oleh seseorang sebab hipertensi tidak memiliki gejala khusus (Fauzi, 2014). Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang yang mengalami tekanan darah di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan kematian (Cristanto et al., 2021). Berdasarkan *American Academy of Pediatrics* (AAP) seorang remaja  $\geq$  13 tahun mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 130 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 80 mmHg (Kemenkes, 2021) .

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi dan diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang menderita hipertensi (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi pada usia produktif di Indonesia tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan tahun 2013. Berdasarkan kelompok umur maka prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebesar 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% di usia 25-34 tahun dan 31,6% di usia 35-44 tahun (Riskesdas, 2018). Sedangkan pada hasil Riskesdas 2013 secara berturut-turut prevalensi hipertensi yaitu 8,7%, 14,7% dan 24,8% (Riskesdas, 2013).

Hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut. Akan tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi juga terjadi pada usia remaja. Remaja dan dewasa muda yang berusia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 10% (Siswanto et al., 2020). Kondisi ini harus diwaspadai mengingat hipertensi yang terjadi pada usia remaja dapat mengakibatkan gangguan pada berbagai organ dan merupakan faktor risiko penyakit degenerative dan kardiovaskuler (Siswanto et al., 2020). Penyakit hipertensi dapat disebabkan karena berbagai faktor seperti asupan makan, faktor genetik, obesitas, umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi alcohol dan stress (Rahma & Baskari, 2019).

Faktor penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah adalah pola makan dan gaya hidup (Siswanto et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian 70% remaja suka mengonsumsi kue, biscuit, makanan tinggi natrium dan gula (Destiany, 2013). Mengonsumsi makanan sumber natrium dan suka mengonsumsi makanan asin dapat memicu terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Montol *et al.* (2015) subjek yang mengonsumsi makanan tinggi natrium berisiko 9,2 kali terkena penyakit hipertensi. Hal ini disebabkan karena makanan yang mengandung tinggi natrium mengakibatkan peningkatan cairan sel ekstraseluler. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler dapat mengakibatkan meningkatnya volume darah sehingga dapat memicu terjadinya kejadian hipertensi (Montol & Pascoal, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian makanan tinggi natrium didominasi oleh makanan asin dan berpengawet (Mantuges et al., 2021). Menurut *Food and Drug Administration* (FDA), makanan tinggi natrium yaitu jika kandungan natrium melebihi 20% kebutuhan harian persajian. Menurut AKG 2019, kebutuhan natrium perempuan usia 16-18 tahun adalah 1.600 mg dan laki-laki usia 16-18 tahun adalah 1.700 mg. Makanan yang mengandung tinggi natrium yang dapat meningkatkan air liur dan sekresi enzim sehingga meningkatkan keinginan untuk terus mengkonsumsinya. Natrium diketahui dapat mempengaruhi sistem *renin-angiotensin* pada ginjal yang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi (Marwan, 2017). Berdasarkan badan kesehatan dunia yaitu *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pola konsumsi garam yang dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi yaitu tidak lebih dari 100 mmol (sekitar 2,4 gram sodium atau 6 gram garam) perhari (Siswanto et al., 2020).

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui deteksi dini dengan kegiatan skrining. Skrining kesehatan sebagai pencegahan penyakit telah lama digunakan untuk mendapatkan diagnosis, pengobatan lebih dini, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah kematian dini (Bell et al., 2017). Salah satu alat untuk mendeteksi dini hipertensi adalah dengan alat (*tools*) atau kuesioner yang telah teruji reabilitas dan validitasnya (Han et al., 2015). Pada penelitian ini peneliti ingin memodifikasi kuesioner

untuk mengetahui risiko terjadinya hipertensi berdasarkan sikap dalam pemilihan konsumsi makanan sumber natrium. Menurut penelitian alat skrining kuesioner lebih mudah penggunaannya daripada menggunakan tensimeter yang memerlukan tenaga professional (Han et al., 2015).

Berdasarkan hal-hal di atas, pentingnya untuk mendeteksi dini kejadian hipertensi dan lebih memperhatikan konsumsi makanan sumber natrium. Adapun sasaran yang ingin peneliti kaji yaitu siswa di SMAN 7 Kota Malang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan 55% siswa di SMAN 7 Kota Malang mengkonsumsi makanan sumber natrium dalam kategori sering. Selain itu, peneliti memilih usia remaja karena pada usia remaja apabila risiko terdeteksi lebih awal dapat cepat ditangani sehingga tidak menyebabkan komplikasi di masa mendatang. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut .

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan sumber natrium terhadap risiko hipertensi pada siswa di SMAN 7 kota malang?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Menganalisis kebiasaan konsumsi makanan sumber natrium terhadap risiko hipertensi pada siswa di SMAN 7 kota malang

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, tekanan darah, status gizi dan riwayat hipertensi keluarga pada siswa di SMAN 7 Kota Malang
- b. Mengidentifikasi tentang kebiasaan konsumsi makanan sumber natrium pada siswa di SMAN 7 Kota Malang
- c. Menganalisis kebiasaan mengkonsumsi makanan sumber natrium terhadap risiko hipertensi pada siswa di SMAN 7 Kota Malang

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumber kajian bagi penelitian sejenis mengenai kebiasaan mengkonsumsi makanan sumber natrium terhadap risiko hipertensi

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi instansi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau pedoman bagi siswa di SMAN 7 Kota Malang untuk memperhatikan konsumsi bahan makanan yang mengandung sumber natrium agar tidak menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

#### **b. Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan sumber natrium terhadap risiko hipertensi.