

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan hasil penelitian kami pada tahun 2022 yang berjudul “Inventarisasi Dan Pemetaan Masalah Kesehatan Dalam Masyarakat Yang Berkaitan Dengan Pencegahan Hipertensi Di Kota Malang” diketahui bahwa resiko terjadi penyakit hipertensi disebabkan karena: Responden berusia 45 - 54 tahun, berjenis kelamin wanita, IMT berlebih, banyak mengonsumsi lemak, senang mengonsumsi sayur dan buah. Tekanan darah tinggi atau hipertensi kerap tidak menunjukkan gejala, sehingga seseorang jarang mengenali kondisinya. Lebih sering seseorang baru mengenali kondisinya setelah melakukan cek tensi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah di atas 140/90, dan dianggap parah jika tekanan di atas 180/120. Tekanan darah tinggi dapat memicu penyakit kronis nan mematikan, seperti sakit jantung dan stroke. Ada beberapa cara untuk mencegah serta menurunkan tekanan darah antara lain: Perbanyak aktivitas fisik dan olahraga, Menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, diet dengan gizi seimbang, mengonsumsi sayur dan buah sesuai kebutuhan tubuh.

Salah satu penyebab hipertensi adalah obesitas, maka untuk mengetahui status gizi orang dewasa menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Salah satu penyebab hipertensi adalah berat badan atau obesitas. Selama ini banyak orang beranggapan

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yaitu satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Salah satu penyebab hipertensi adalah berat badan atau obesitas. Selama ini banyak orang beranggapan tubuh yang subur merupakan pertanda bahwa seseorang itu sehat. Anggapan yang salah tersebut membuat sebagian orang tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi ataupun tidak menghiraukan berapapun konsumsi lemak yang sudah masuk ke dalam tubuh. Akibatnya adalah terjadi akumulasi lemak ataupun energi yang berlebih yang mengakibatkan berat tubuh menjadi bertambah. Tanpa disadari berat tubuh