

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pedoman AHA (*American Heart Association*) Tahun 2025, Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai ≥ 80 mmHg. Penetapan kondisi tersebut didasarkan pada hasil pengukuran tekanan darah, baik yang dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan maupun melalui *home blood pressure monitoring* (HBPM). Hal ini mampu mengidentifikasi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular pada tahap yang lebih awal sehingga dapat mendukung upaya pencegahan dan penatalaksanaan secara lebih optimal (Jones, 2025).

Hipertensi yang berlangsung dalam waktu lama dan tidak mendapatkan pengendalian yang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Tekanan darah yang terus meningkat mempermudah penumpukan kolesterol di dinding arteri, yang pada akhirnya memicu penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan risiko serangan jantung. Selain itu, kerusakan pembuluh darah di otak dapat mengganggu aliran darah sehingga menyebabkan stroke, serta berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif dan terjadinya demensia. Hipertensi juga dapat merusak pembuluh darah di ginjal yang berpotensi berkembang menjadi gagal ginjal. Tidak hanya itu, pembuluh darah pada retina mata juga dapat mengalami kerusakan sehingga menimbulkan gangguan penglihatan hingga berisiko menyebabkan kebutaan (Ekasari *et al.*, 2021; Wulandari, 2023).

Secara global, prevalensi hipertensi di dunia sekitar 33%, yang berarti sekitar 1 dari 3 penduduk dunia mengalami tekanan darah tinggi. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global yang besar. Selain itu, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus bertambah setiap tahun dan pada tahun 2025 diproyeksikan mencapai sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Indonesia menempati urutan kelima di dunia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak, dengan prevalensi mencapai 30,8% dari total penduduk. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang serius dan dapat menyerang berbagai kelompok usia. Di Provinsi Bengkulu, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tercatat sebesar 28,14%. Pada penduduk berusia ≥ 18 tahun, prevalensi hipertensi meningkat dari 21,6% pada tahun 2013 menjadi 28,14% pada tahun 2018. Berdasarkan hasil pengukuran Riskesdas 2018, proporsi hipertensi pada perempuan dewasa mencapai 36,85%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang sebesar 31,34%.

Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (Dinkes, 2024) mengatakan jika prevalensi penderita hipertensi di Kota Bengkulu mencapai 9.515 kasus. Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu merupakan wilayah kerja yang memiliki kejadian hipertensi tertinggi berdasarkan letak wilayah pesisir pantai yaitu 97,8% dari jumlah orang dewasa laki-laki dan perempuan yang terdata dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Pasar Ikan.

Berdasarkan kondisi tersebut, usia dewasa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap hipertensi, karena hipertensi yang tidak terkontrol menjadi salah satu penyebab utama yang berkontribusi terhadap sekitar 40% kematian pada usia muda (Rahmadhani, 2021).

Kelurahan Malabero di Kota Bengkulu secara geografis merupakan wilayah pesisir yang memanjang di sepanjang garis pantai dan berbatasan langsung dengan bibir pantai. Kondisi ini menjadikan sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai nelayan. Di kawasan Tapak Paderi, permukiman masyarakat berada sangat dekat dengan laut, sehingga pola hidup dan pola konsumsi mereka sangat dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya hasil laut (Laksamana *et al.*, 2017; Ompusunggu, 2022)

Sebagai masyarakat pesisir, warga yang tinggal di wilayah bibir pantai memiliki kebiasaan makan yang khas, yakni menjadikan ikan sebagai lauk utama. Ikan umumnya diolah menjadi ikan asin melalui proses penggaraman atau dimasak dengan santan kental dalam bentuk gulai. Pola pengolahan ini, meskipun mencerminkan kekayaan budaya kuliner lokal, berpotensi menimbulkan risiko kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka Panjang (Maharani *et al.*, 2025; Tsamarah, 2023).

Kebiasaan makan dalam Konsumsi Ikan asin yang mengandung natrium tinggi akibat proses pengawetan dengan garam, masakan bersantan kental kaya akan lemak jenuh dan penggunaan minyak atau makanan di goreng menunjukkan jika asupan natrium dan lemak jenuh yang berlebihan dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui mekanisme retensi cairan dan

gangguan elastisitas pembuluh darah. Jika tidak diimbangi dengan konsumsi sayur dan buah yang cukup serta aktivitas fisik yang memadai, kebiasaan makan tersebut dapat meningkatkan kerentanan masyarakat terhadap hipertensi (Maharani *et al.*, 2025; Tsamarah, 2023).

Dengan demikian, karakteristik geografis Kelurahan Malabero sebagai wilayah pesisir yang dekat dengan bibir pantai tidak hanya membentuk pola mata pencaharian masyarakat, tetapi juga memengaruhi pola konsumsi yang berpotensi berdampak terhadap kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Berdasarkan survei awal pendahuluan pada 10 responden orang dewasa, dengan menggunakan formulir FFQ, diketahui bahwa berdasarkan Status Gizi IMT, sebagian besar responden berada pada kategori tidak normal (Kelebihan berat badan) yaitu 7 orang, sedangkan 3 orang termasuk kategori normal. Namun, apabila dilihat dari Lingkar Perut, seluruh responden 100% masuk dalam kategori berisiko, yang menunjukkan adanya obesitas sentral meskipun tidak semua memiliki IMT berlebih.

Frekuensi Konsumsi Ikan, mayoritas responden mengonsumsi ikan dengan frekuensi sering, yaitu 8 orang, sementara 2 orang termasuk kategori jarang. Berdasarkan jenis teknik pengolahan ikan, sebagian besar menggunakan metode yang tergolong tinggi risiko terhadap kesehatan (misalnya digoreng dan disantai), yaitu sebanyak 7 orang, sedangkan 3 orang menggunakan metode dengan risiko lebih rendah (misalnya dikukus dan direbus).

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa 8 dari 10 responden teridentifikasi mengalami hipertensi, sedangkan 2 responden tidak hipertensi. Pada kelompok hipertensi, sebagian besar memiliki tekanan darah sistolik (TDS) kategori tinggi, dan beberapa juga menunjukkan tekanan darah diastolik (TDD) kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya peningkatan tekanan darah baik pada fase sistolik maupun diastolik. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan Status Gizi dan tekanan darah pada responden dewasa, yang diduga berkaitan dengan frekuensi Konsumsi Ikan dan teknik pengolahan sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang terbagi menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang masih dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi faktor genetik atau keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia. Adapun faktor yang dapat dikendalikan mencakup kondisi obesitas, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol maupun kafein, stres, tingkat pendidikan, pekerjaan, serta kebiasaan makan sehari-hari (Rahmadhani, 2021).

Usia menjadi salah satu faktor yang memiliki hubungan kuat dengan kejadian hipertensi karena peningkatan usia dapat menyebabkan seseorang lebih berisiko mengalami tekanan darah tinggi. Risiko hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kelompok dewasa, yaitu individu dengan usia lebih dari 18 tahun, memiliki kemungkinan lebih besar mengalami hipertensi yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan pola hidup yang dijalani (Ekarini *et al.*, 2020).

Salah satu faktor yang mendapat perhatian khusus adalah pola konsumsi makanan, termasuk Konsumsi Ikan. Ikan dikenal sebagai sumber protein hewani berkualitas tinggi dan kaya akan asam lemak omega-3 yang bersifat kardioprotektif. Konsumsi Ikan secara teratur berhubungan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular dan perbaikan profil lipid. Namun pada jenis ikan tertentu selain mengandung omega-3 juga mengandung kadar kolesterol yang tinggi, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan, pada jenis ikan tertentu yang tinggi kolesterol dan diolah dengan metode tinggi lemak berpotensi meningkatkan kadar kolesterol darah akan berisiko terhadap kejadian hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia ini dapat menyebabkan terjadinya penumpukan plak di dalam pembuluh darah atau aterosklerosis sehingga membuat penyempitan pada pembuluh darah dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku yang mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Cahyani *et al.*, 2019).

Namun demikian, manfaat Konsumsi Ikan terhadap kesehatan sangat dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi dan teknik pengolahannya. Konsumsi Ikan dalam frekuensi yang cukup dan diolah dengan metode rendah lemak seperti dikukus atau direbus cenderung memberikan manfaat bagi kesehatan jantung. Sejalan dengan hasil penelitian (Soleha, 2020) yaitu penelitian di wilayah pesisir Gresik menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola Konsumsi Ikan laut dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa ($p=0,000$).

Teknik pengolahan seperti digoreng atau dimasak dengan santan dapat meningkatkan kandungan lemak jenuh dan natrium yang berpotensi

meningkatkan tekanan darah apabila dikonsumsi secara berlebihan. Dengan demikian, tidak hanya jenis bahan makanan, tetapi juga cara pengolahannya berperan dalam menentukan dampak kesehatan. Masyarakat pesisir memiliki karakteristik pola makan yang khas karena ketersediaan sumber daya laut yang melimpah. Di wilayah pesisir khususnya wilayah bibir pantai, ikan menjadi sumber protein utama yang dikonsumsi hampir setiap hari. Akan tetapi, teknik pengolahan tradisional seperti penggunaan santan cukup umum dilakukan. Pola konsumsi natrium yang tinggi dari ikan asin atau olahan bersantan dapat meningkatkan risiko hipertensi, terutama jika tidak diimbangi dengan pola makan seimbang (Oktapiani *et al.*, 2025; Revira, 2024).

Selain usia dan pola konsumsi makanan, status gizi juga menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap kejadian hipertensi. Penilaian status gizi pada kelompok dewasa dapat dilakukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Perut. IMT digunakan sebagai indikator untuk mengetahui kondisi status gizi secara umum yang meliputi kategori berat badan kurang, normal, berat badan berlebih, hingga obesitas. Sementara itu, pengukuran Lingkar Perut bertujuan untuk mengidentifikasi obesitas sentral yang menunjukkan adanya akumulasi lemak di area abdomen. Kondisi obesitas, baik berdasarkan nilai IMT maupun Lingkar Perut, memiliki keterkaitan dengan peningkatan risiko hipertensi. Akumulasi jaringan lemak, terutama lemak visceral, dapat menyebabkan terjadinya resistensi insulin, meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, serta mengganggu proses metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Individu dengan Lingkar Perut berlebih memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi, bahkan pada individu dengan IMT normal, sehingga pengukuran Lingkar Perut menjadi indikator penting dalam menilai risiko hipertensi pada orang dewasa. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Agung, 2023) menunjukkan hasil penelitian ada hubungan statistik yang bermakna antara Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Lingkar Perut dengan kejadian hipertensi ($p=0,003$). Nilai prevalence rate ratio (PRR) sebesar 2,308 (95% CI: 1,35–3,94) menunjukkan bahwa individu dengan obesitas sentral, yaitu memiliki Lingkar Perut ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan, memiliki kemungkinan 2,308 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami obesitas. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengukuran Lingkar Perut dapat menjadi salah satu indikator faktor risiko terhadap kejadian hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, Kelurahan Malabero merupakan wilayah pesisir yang memiliki akses tinggi terhadap ikan sebagai sumber pangan utama masyarakat. Tingginya Konsumsi Ikan yang disertai variasi teknik pengolahan ikan, seperti digoreng, digulai, dipanggang, dipindang, dan dipepes, memungkinkan terjadinya perbedaan risiko hipertensi pada masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan Konsumsi Ikan, teknik pengolahan ikan, dan Status Gizi dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Belum diketahui hubungan Konsumsi Ikan, teknik pengolahan ikan dan Status Gizi dengan kejadian Hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan Konsumsi Ikan, teknik pengolahan ikan dan Status Gizi dengan kejadian Hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran Konsumsi Ikan (Frekuensi dan Jenis) pada Orang Dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.
- b. Diketahui gambaran teknik pengolahan ikan pada Orang Dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.
- c. Diketahui gambaran Status Gizi (Indeks Massa tubuh dan Lingkar Perut) pada Orang Dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.
- d. Diketahui gambaran kejadian hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.
- e. Diketahui hubungan Konsumsi Ikan dengan kejadian Hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.

- f. Diketahui hubungan teknik pengolahan ikan dengan Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.
- g. Diketahui hubungan Status Gizi (Indeks Massa tubuh dan Lingkar Perut) dengan Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan masyarakat mengenai hubungan antara konsumsi ikan, teknik pengolahan ikan, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026. Melalui informasi tersebut, masyarakat diharapkan mampu menerapkan langkah-langkah pencegahan serta melakukan penanganan secara dini untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi pada usia dewasa.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi, khususnya bagi mahasiswa Jurusan Gizi, dalam meningkatkan pemahaman mengenai hubungan konsumsi ikan, teknik pengolahan ikan, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lanjutan terkait hubungan Konsumsi Ikan, teknik pengolahan ikan, Status Gizi, dan kejadian hipertensi pada orang dewasa, serta sebagai dasar pengembangan variabel atau metode penelitian yang lebih mendalam.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini disajikan untuk memperlihatkan perbedaan antara penelitian yang dilakukan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan judul “Hubungan Konsumsi Ikan, teknik pengolahan ikan dan Status Gizi dengan kejadian Hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Malabero Bengkulu Tahun 2026”.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
Variabel Independen						
1.	Anastasia Ening Bulen, dkk Tahun 2023	Hubungan Pola Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir di Wilayah Kerja Puskesmas Lewolaga.	<i>Cross Sectional</i>	Peneliti meneliti makanan laut secara umum bukan khusus terkait teknik pengolahan ikan dan Konsumsi Ikan di wilayah pesisir khususnya di bagian bibir pantai	Peneliti sama-sama meneliti hubungan pola konsumsi makanan laut dengan kejadian hipertensi	Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan laut (seafood) dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir di wilayah kerja Puskesmas Lewolaga, Kabupaten Flores Timur.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
Variabel Independen						
2.	Meidi Endah Sari Nastiti, dkk Tahun 2024	Hubungan Konsumsi Ikan Asin dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kota Baubau Provinsi Sulawesi Tenggara	<i>Cross Sectional</i>	Peneliti fokus kepada konsumsi ikan asin, namun tidak meneliti untuk jenis ikan laut lainnya	Peneliti sama-sama menguji variabel pola konsumsi ikan yang berhubungan dengan hipertensi	Hasil uji analisis bivariat antara konsumsi ikan asin terhadap hipertensi menunjukkan bahwa hasil uji <i>fisher's exact test p-value</i> sebesar 0,00 dimana $p < 0.05$ sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi ikan asin terhadap hipertensi pada masyarakat di Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara.
3.	Su'udiyah Hasanah, dkk Tahun 2024	Hubungan antara Frekuensi Konsumsi makanan Laut dengan kejadian Hipertensi pada Masyarakat Desa Socorejo	<i>Cross Sectional</i>	Fokus objek penelitian pada makanan laut olahan, bukan pada ikan segar terkait kejadian hipertensi di wilayah bibir pantai	Peneliti sama-sama mengkaji makanan laut	Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi olahan makanan laut dengan kejadian hipertensi pada Masyarakat. Hal ini menjelaskan jika pola konsumsi makanan laut olahan merupakan salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah.
4.	Sarah Busyra S. Azzubaidi, dkk Tahun 2020	Hubungan Tekanan Darah dengan IMT pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian fokus pada mahasiswa fakultas kedokteran bukan masyarakat pesisir khususnya bagian bibir pantai	Peneliti sama-sama meneliti hubungan antara variabel status gizi (IMT) dengan kejadian hipertensi	Terdapat hubungan antara tekanan darah dengan indeks massa tubuh. Terdapat hubungan antara tekanan darah dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
Variabel Independen						
5.	Gevi Melliya Sari, dkk Tahun 2023	Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poli Jantung Rumah Sakit Husada Utama Surabaya	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian memilih sampel pasien hipertensi di rumah sakit bukan masyarakat umum	Peneliti sama-sama meneliti hubungan IMT dengan tekanan darah (hipertensi)	Dari hasil uji korelasi rank <i>spearman</i> rho dengan signifikansi α (0,05) didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,629. maka hipotesis penelitian diterima yang berarti ada hubungan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Poli Jantung Rumah Sakit Husada Utama Surabaya dengan kekuatan korelasi dalam kategori kuat.
6.	Susanto, Tahun 2020	Hubungan indeks massa tubuh dengan Hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas kembaran 1 Banyumas	<i>Cross Sectional</i>	Populasi adalah penderita hipertensi di puskesmas, bukan populasi umum yang ada di wilayah kerja puskesmas pasar ikan.	Peneliti sama-sama meneliti hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi	Hasil uji analisis menggunakan metode <i>spearman</i> dengan hasil nilai p sebesar p 0.001 dimana $p < 0.05$ dan nilai r dihasilkan 0.605 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hipertensi pada responden penderita hipertensi.