BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah merupakan gaya yang dihasilkan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah, yang dipengaruhi oleh volume darah, elastisitas, serta kondisi dinding pembuluh darah. Pada manusia, tekanan darah terdiri atas tekanan sistolik dan tekanan diastolik (Putri *et al.,* 2023). Tekanan sistolik merupakan tekanan maksimum yang terjadi pada arteri, sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan minimum yang terjadi pada arteri (Wulandari & Samara, 2023).

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih (Susiani *et al.,* 2019). Kondisi ini berlaku untuk semua individu berusia dewasa (>18 tahun), dengan batas normal tekanan darah ditetapkan pada 120/80 mmHg (Widianita, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, Prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami kenaikan di tahun 2021 menjadi 29,2% dan dinyatakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi (WHO, 2018). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia, kasus tertinggi hipertensi berada di Provinsi Kalimantan Selatan dengan presentase sebanyak 44,1%, sementara itu Provinsi Bengkulu berada di urutan ke-15 dalam prevalensi hipertensi sebanyak 34,1%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.621 jiwa dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218

kematian (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Jika dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dengan kasus tertinggi hipertensi adalah Provinsi Kalimantan Barat dengan presentase sebanyak 40,7%, sementara itu Provinsi Bengkulu berada di urutan ke-31 dalam prevalensi hipertensi sebanyak 24,8% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Data profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023 didapatkan jumlah estimasi penderita hipertensi di Kota Bengkulu pada tahun 2023 secara estimasi mencapai 50.898 jiwa, mendapat pelayanan sesuai standar sebanyak 10.213 jiwa (20,1%). Dengan temuan kasus terbanyak berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 4.248 jiwa dengan cakupan yang mendapat pelayanan kesehatan sebesar 23,5% sedangkan Puskesmas Telaga Dewa merupakan kasus terbanyak kedua yaitu sebanyak 4.120 jiwa dengan cakupan yang mendapat pelayanan kesehatan sebesar 13,3% dan kasus terbanyak hipertensi ketiga berada di Puskesmas Kandang sebanyak 3.177 jiwa dengan cakupan 18,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Perubahan pola makan dari makanan tradisional ke makanan cepat saji telah menjadi tren yang mengkhawatirkan (Destra *et al.,* 2022). Makanan cepat saji dapat mengurangi asupan serat dari sayuran dan buah-buahan, namun mengandung banyak energi, lemak jenuh dan natrium yang tinggi. Hampir semua jenis makanan mengandung natrium, baik yang terdapat secara alami

dalam bahan makanan tersebut maupun yang ditambahkan selama proses memasak. Natrium mudah ditemukan dalam makanan sehari-hari, seperti garam dapur, kecap, saus tomat, sambal, makanan laut (seafood), camilan ringan, dan makanan cepat saji (Setyaningsih & Manikam, 2021).

Pola makan yang mengandung natrium tinggi dapat meningkatkan tekanan darah. Natrium yang tidak dapat dikeluarkan akan menumpuk dalam darah, sehingga meningkatkan volume darah. Hal ini membuat jantung dan pembuluh darah bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Penerapan Diet Rendah Natrium dapat membantu menurunkan kadar natrium dalam tubuh dan berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain natrium, konsumsi lemak berlebihan juga dapat memengaruhi tekanan darah. Asupan lemak jenuh yang terlalu tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein). Jika kondisi ini berlangsung lama, dapat terbentuk plak yang menyumbat pembuluh darah dan mengganggu peredaran darah. Akibatnya, jantung bekerja lebih keras dan tekanan darah dapat meningkat (Putri *et al.,* 2023).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, kebutuhan lemak pada laki-laki usia 19-29 tahun yaitu 85 gram dan pada perempuan usia dewasa 65 gram. Sedangkan kebutuhan natrium pada usia dewasa dianjurkan sekitar 1500 mg perhari bagi laki-laki dan 1400 mg perhari bagi wanita (Kemenkes RI, 2019).

Konsumsi makanan cepat saji sebanyak tiga kali atau lebih dalam seminggu yang mengandung kadar lemak, garam, dan gula yang tinggi

diketahui berkaitan dengan peningkatan risiko hipertensi. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Raquel dan rekan-rekannya, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian hipertensi. Hubungan ini disebabkan oleh kandungan zat gizi dalam makanan cepat saji, yang umumnya tinggi garam, lemak, dan gula, namun rendah serat serta mikronutrien yang penting bagi tubuh. Selain itu, makanan cepat saji juga memiliki kandungan kalori yang tinggi, sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi harian seseorang. Akibatnya, kalori yang seharusnya diperoleh dari makanan bergizi seperti buah dan sayur justru tergantikan oleh kalori dari makanan cepat saji tersebut (Destra *et al.,* 2022).

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada responden di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu didapatkan hasil pengisian kuesioner dari 10 responden yaitu sebanyak 6 responden dikategorikan sering mengonsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji, dan responden dikategorikan 4 jarang mengonsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Tingginya prevalensi kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan konsumsi lemak dan natrium

makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui rata-rata karateristik usia responden di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
b. Diketahui rata-rata konsumsi lemak makanan cepat saji di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
c. Diketahui rata-rata konsumsi natrium makanan cepat saji di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
d. Diketahui rata-rata tekanan darah sistolik pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
e. Diketahui rata-rata tekanan darah diastolik pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
f. Diketahui hubungan konsumsi lemak makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

g. Diketahui hubungan konsumsi natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian sebagai berikut:

a. **Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti dalam mengembangkan kemampuan dan melaksanakan penelitian tentang hubungan konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

b. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

c. **Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi mengenai konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu serta diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat untuk mengurangi risiko hipertensi.

d. **Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi perpustakaan dan memberikan wawasan kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

khususnya jurusan Gizi dan Dietetika, tentang hubungan konsumsi lemak dan natrium makanan cepat saji dengan tekanan darah pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Independen	Variabel Dependen	Hasil
1.	(Destra, 2022)	Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang.	*Cross sectional*	Asupan makanan cepat saji	Angka kejadian hipertensi pada orang dewasa dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang.	Hasil ini menyatakan adanya hubungan bermakna antara asupan makanan cepat saji dengan angka kejadian hipertensi.
2.	(Sirait & Ronoatmodjo, 2024)	Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan dengan Kejadian hipertensi pada Penduduk Berusia ≥18 Tahun di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018).	*Cross sectional*	Frekuensi konsumsi makanan instan	Kejadian hipertensi pada penduduk berusia ≥18 Tahun di Indonesia.	Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan instan dengan tekanan darah.
3.	(Khoirunnisa & Nafies,	Hubungan Asupan Lemak Jenuh	*Cross Sectional*	Asupan lemak jenuh	Tekanan darah pada usia	menunjukkan terdapat

	2024)	dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Muda (20-40 Tahun) di Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban			dewasa muda (20-40 tahun).	hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah.
4.	(Wahyuni *et al.,* 2023)	Hubungan Asupan Natrium dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Bangli	*Cross sectional*	Asupan natrium dan lemak	Tekanan darah pada pasien hipertensi	Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu