BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak.

Organisasi kesehatan dunia WHO *(World Health Organization)* memperkirakan sebanya 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sekitar 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 sampai 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan Riskesdas (2018), jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dengan Prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan sebanyak 44.1% dan prevalensi tterendah berada di Papua yaitu sebesar 22,2%, sedangkan prevelensi hipertensi di Bengkulu mencapai 28,14%.

Hasil data profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu cukup tinggi dan mengalami fluktuasi dari tehun ke tahun. Pada tahun 2020 penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu tercatat sebanyak 342.172 jiwa, pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebanyak 524.184 jiawa, sedangkan pada tahun 2022 penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu mengalami penurunan menjadi 262.621 jiwa (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2023). Terkhusus di Wilayah Kota Bengkulu tahun 2023 penduduk yang terdiagnosa hipertensi sebanyak 36.404 jiwa (Dinkes Kota Bengkulu, 2023). Berdasarkan Data Profil Kesehatan Bengkulu dapat dilihat bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan mencapai angka 45,8% tertinggi nomor dua di Bengkulu setelah Puskesmas Muara Bangkahulu.

Usia lanjut menjadi salah satu pemicu terjadinya resiko umur pada penyakit hipertensi, faktor yang harus diperhatikan yaitu pola hidup yang sehat dengan teratur mengendalikan tekanan darah, serta melakukan untuk

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

meminimalisir faktor penyebab seperti pola makan dan gaya hidup yang baik (Dinda Fitrianingsih dkk, 2022).

Berdasarkan penelitian (Farameita R, Wati and Ayu, 2022) terdapat hubungan konsumsi lemak dengan hipertensi, Konsumsi lemak yang tinggi berpengaruh terhadap tingginya simpanan kolesterol didalam darah sehingga akan menumpuk menjadi plak-plak yang menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah, membuat elastisitas pembuluh darah berkurang volume dan tekanan darah meningkat. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), batas konsumsi lemak per orang per hari adalah 67 gram atau 5 sendok makan minyak goreng. Batasan ini setara dengan 20–25% dari total energi per orang per hari.

Berdasarkan penelitian (Hasanuddin, 2024) terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium/garam dengan kejadian hipertensi, Natrium memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi karena konsumsi garamyang tinggi dapat mengecilkan diameter dariarteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat. Natrium memang bukan penyebab utama terjadinya hipertensi. Tetapi jika pembatasan konsumsi natrium tidak dihiraukan maka akan mempercepat terjadinya komplikasi. Batas konsumsi natrium yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) adalah 2.000 miligram (mg) per hari. Ini setara dengan 5 gram garam atau 1 sendok teh. Anjuran ini berlaku untuk

orang dewasa. Sementara itu, pasien hipertensi disarankan untuk membatasi asupan natrium menjadi 1,5 gram per hari.

Menuurut penelitian (Sulastri, Hasneli and Dwiyanti, 2023) selain natrium, kalium juga berperan dalam hipertensi. Kalium mempunyai cara kerja yang berbeda dengan natrium, kalium berhubungan dengan penurunan tekanan darah. Kegunaan dari kalium melengkapi fungsi natrium. Kalium berperan dalam menyeimbangkan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga ekskresi natrium dan air akan meningkat. Ekskresi air dan natrium yang meningkat akan mengurangi retensi natrium dan air, akibatnya volume plasma, tahanan perifer, curah jantung akan menurun sehingga tekanan darah juga menurun.

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan diwilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu pada bulan Febuari 2025 dari 10 responden didapatkan hasil 10 responden (100%) dinyatakan konsumsi lemak kurang 8 responden (80%), dan 2 responden (20%) konsumsi lemak lebih. Pada hasil perhitungan natrium didapatkan 9 responden (90%) dinyatakan konsumsi natrium lebih, dan 1 responden (10%) natrium cukup. Serta pada perhitungan kalium terdapat 10 responden (100%) dinyatakan konsumsi kalium.

Hasil uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola konsumsi lemak, natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola konsumsi lemak, natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Diketahui hubungan pola konsumsi lemak, natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025

b. Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran konsumsi lemak pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025
2. Diketahui gambaran konsumsi natrium pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025
3. Diketahui gambaran konsumsi kalium pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025
4. Diketahui hubungan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025
5. Diketahui hubungan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Diketahui hubungan konsumsi kalium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu tahun 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti, khususnya dapat menambah pengetahuannya mengenai hipertensi dalam bentuk penelitian ilmiah.

b. Bagi Penderita

Memeberikan masukan kepada penderita tentang pentingnya menjaga pola konsumsi lemak, natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat atau keluarga khususnya pra lansia, tentang pentingnya pola konsumsi lemak, natrium dan kaliun untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, serta meningkatkan perhatian pada kesehatan tubuh.

d. Bagi Puskesmas

Penelitian ini memberikan manfaat bagi puskesmas yaitu menambah informasi dan motivasi terhadap pola konsumsi lemak, natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi agar hidup sehat dan terhindar dari hipertensi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

e. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Desain	Variabel Independent	Variabel Dependen	Hasil
(Nurhayati, Nadia Eka, no date)	Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sidomoro, Kabupaten Gresik	Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study.	Pola konsumsi lemak	Hipertensi	Berdasarkan hasil penelitian, bahwa, ada hubungan asupan natrium dan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia
(Mantuges, Widiany and Astuti, 2021)	Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional, Data dianalisis dengan uji Chi Square.	Pola konsusmsi natrium	Hipertensi	Konsumsi natrium tinggi berpengaruh terhadap peningkatan volume cairan ekstraseluler dalam darah, sehingga menyebabkan peningkatan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi
(Sulastri, Hasneli and Dwiyanti, 2023)	Gambaran Asuapan Kalium Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang	Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan desain cross sectional study	Pola konsumsi kalium	Hipertensi	Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya didalam cairan intraseluler sehingga

Nama Penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Desain	Variabel Independent	Variabel Dependen	Hasil
					cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah
Hasanah, Inayati and Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja, 2023)	Hubungan Frekuensi Kunjungan Lansia Pada Posyandu Lansia Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Metode korelasi dengan pendekatan penelitian cross-sectional.	Kunjungan Posyandu	Hipertensi	Berdasarkan hasil Analisis uji chisquare didapatkan nilai P Value .0001 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara kunjungan posyandu lansia dengan kontrol darah lansia.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu