

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM), ialah faktor utama penyebab kematian di dunia yang dapat membunuh lebih banyak orang dibandingkan dengan gabungan dari semua penyebab kematian (WHO, 2018). WHO menyatakan bahwa penyakit hipertensi adalah salah satu penyebab penyakit jantung dan stroke yang merupakan penyebab nomor satu kematian dini di dunia (WHO, 2018).

Tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik seseorang ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg setelah pengulangan pemeriksaan (Unger, T., *et al*, 2020). Penyakit hipertensi dapat dikatakan sebagai *the silent diseases* karena penderita hipertensi tidak bisa langsung mengetahui bahwa dirinya mengidap penyakit hipertensi sebelum dilakukannya pemeriksaan tekanan darah (Ramadhini dkk., 2020). Penyakit hipertensi jika terjadi dalam jangka waktu panjang akan menimbulkan komplikasi seperti jantung koroner, stroke bahkan gagal ginjal (Manik dan Wulandari, 2020).

Tingginya prevalensi penderita hipertensi di Indonesia yaitu mencapai angka 34,1% pada tahun 2018, lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2013 dengan penderita hipertensi sebesar 25,8% (Kemenkes RI., 2018). Angka kejadian hipertensi di Jawa Timur, dengan rentan usia diatas 15 tahun sebesar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, hanya 35,60% atau 3.919.489 penduduk dengan hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Jatim, 2020).

Kabupaten Lumajang memiliki prevalensi penderita hipertensi yang cukup tinggi, berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Lumajang pada tahun 2019, prevalensi penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar yaitu sebesar 46,6%, tetapi prevalensi ini menurun pada tahun 2020 menjadi 29,7% (Dinkes Jatim, 2019).

Puskesmas Gucialit merupakan salah satu pusat pelayanan kesehatan yang melayani masyarakat dengan berbagai keluhan permasalahan kesehatan. Permasalahan kesehatan tertinggi di Puskesmas Gucialit adalah hipertensi, jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Gucialit yang mendapatkan pelayanan kesehatan standar pada tahun 2020 yaitu sebesar 1.081 (16,8%), dengan usia ≥ 15 tahun baik perempuan maupun laki-laki. Di Puskesmas Gucialit sendiri, prevalensi hipertensi pada tahun 2020 mengalami kenaikan pada setiap bulannya. Jumlah kasus hipertensi pada bulan Juni sampai dengan Desember 2020 sebanyak 738 pasien menjadi 1.081 pasien (Dinkes Lumajang, 2020).

Pada tahun 2021, jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Gucialit yang mendapatkan pelayanan kesehatan standar meningkat pesat sebanyak 3.895 (60,8%) kasus (Dinkes Lumajang, 2021). Berdasarkan target RPJMN tahun 2019, prevalensi penderita hipertensi ditargetkan sebesar 23,4%, sehingga dapat diketahui bahwa hipertensi di Puskesmas Gucialit menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Gucialit, dengan mewawancarai tenaga kesehatan, diperoleh informasi bahwa pasien yang datang ke puskesmas dengan keluhan hipertensi kebanyakan karena faktor asupan makan, pasien cenderung suka mengonsumsi makanan yang asin, dan juga lebih menyukai makanan dengan digoreng. Informasi selanjutnya yang didapatkan yaitu tidak seluruh pasien mendapatkan edukasi mengenai diet hipertensi, sehingga masih banyak pasien yang tidak menerapkan diet sesuai dengan penyakit yang sedang dialami.

Prevalensi hipertensi pada wilayah perkotaan sebesar 34,4% sedangkan pada wilayah pedesaan prevalensinya lebih rendah yaitu sebesar 33,7% (Kemenkes RI., 2018). Namun angka prevalensi ini tidak menjamin proporsi faktor risiko hipertensi lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwiningsih dkk. (2013) menyatakan bahwa terdapat transisi pola konsumsi di wilayah pedesaan, dimana 42,2% subjek sering mengonsumsi makanan instan seperti mie, sering konsumsi gorengan dan makanan ringan lainnya. Selanjutnya ditemukan sebesar 37,8% dari subjek yang

mengonsumsi makanan siap saji seperti *fried chicken* di wilayah pedesaan. Pernyataan tersebut, sesuai dengan hasil Riskesdas (2018), bahwa proporsi konsumsi mie instan atau makanan instan lainnya ≥ 1 kali/hari di Indonesia lebih tinggi pada masyarakat pedesaan (8,2%) dibandingkan dengan masyarakat perkotaan (7,4%) (Kemenkes RI., 2018). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa saat ini wilayah pedesaan telah mengarah pada perubahan transisi pola konsumsi makanan yang berisiko menyebabkan penyakit degeneratif (Nurlela, 2022).

Penyakit hipertensi dapat disebabkan karena beberapa faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, genetik, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam dan lemak jenuh berlebih, keadaan stres, penggunaan jelantah, obesitas, kebiasaan minum alkohol, penggunaan estrogen, dan kurangnya aktivitas fisik (Sumardiyono, 2020). Perubahan gaya hidup modern pada masyarakat merupakan salah satu faktor dari peningkatan angka kejadian hipertensi di Indonesia. Masyarakat cenderung menyukai makanan yang instan dan memiliki kandungan natrium yang tinggi (Ratnawati dan Aswad, 2019). Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan didalam tubuh dapat mempengaruhi peningkatan dari tekanan darah. Tekanan darah didalam tubuh, dapat dipengaruhi oleh asupan makanan yang banyak mengandung lemak, natrium dan rendahnya asupan kalium (Chindy dkk., 2019).

Banyaknya konsumsi natrium menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah, hal ini disebabkan karena natrium mengakibatkan terjadinya retensi air, sehingga meningkatkan volume darah (Purwono dkk, 2020). Asupan natrium yang berlebih mengakibatkan pengeluaran hormon natriuretik dan menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Rawasih dan Wahiduddin, 2014). Konsumsi lemak yang berlebih dapat menyebabkan hipertensi karena meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol akan menempel di dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan akan menyumbat pembuluh darah dan mempersempit aliran darah, sehingga menyebabkan volume dan tekanan darah meningkat (Ramadhani dkk, 2017).

Asupan kalium juga berpengaruh terhadap tekanan darah, tetapi berbeda dengan lemak dan natrium. Asupan kalium mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik dengan menghambat pelepasan renin. Pelepasan renin dapat menyebabkan penurunan volume plasma, curah jantung dan tekanan perifer, sehingga meningkatkan ekskresi natrium dan air dan menurunkan tekanan darah (Fitriyani dkk, 2020).

Dalam penatalaksanaan hipertensi, dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dengan penggunaan obat-obatan dan nonfarmakologi dengan memodifikasi gaya hidup. Penatalaksanaan pada penderita hipertensi ini, bertujuan untuk menurunkan tekanan darah atau menjaga tekanan darah pada batas normal. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan edukasi diet dan perubahan gaya hidup (PERKI, 2015).

Perubahan gaya hidup yang dimaksud salah satunya yaitu asupan makanan (Buheli dan Usman, 2019). Adopsi pola makan dengan diet DASH dan diet rendah natrium disebut sebagai terapi nonfarmakologi untuk penyakit hipertensi (Yulanda dan Lisiswanti, 2017). Menurut Persatuan Dokter Hipertensi Indonesia (2019), membatasi konsumsi garam dan alkohol, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, beraktivitas fisik dengan teratur, mengurangi rokok, menurunkan BB dan menjaga berat badan supaya ideal terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Penerapan pola makan yang baik tidak selalu menjamin terhindar dari penyakit hipertensi, tetapi asupan dalam mengonsumsi makanan setidaknya harus diperhatikan untuk meminimalisir risiko terserang penyakit tertentu (Kadir, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Tingkat pengetahuan tentang gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Sehingga pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan dapat berperan penting dalam mencegah maupun menanggulangi penyakit hipertensi ini (Purwati, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian Syarifah, dkk (2020) yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi dengan tekanan darah di Puskesmas Gamping I.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet, Asupan Lemak, Natrium, dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Gucialit.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat pengetahuan diet, asupan lemak, natrium, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi hubungan di Puskesmas Gucialit?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet hipertensi, asupan lemak, natrium, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gucialit.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan diet hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gucialit.
2. Untuk menganalisis hubungan jumlah asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gucialit.
3. Untuk menganalisis hubungan jumlah asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gucialit.
4. Untuk menganalisis hubungan jumlah asupan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gucialit.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi pasien hipertensi mengenai hubungan tingkat pengetahuan diet, asupan lemak, natrium, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi hubungan di Puskesmas Gucialit.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai hubungan tingkat pengetahuan diet, asupan lemak, natrium, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan, informasi, serta saran dan masukan mengenai hubungan tingkat pengetahuan diet, asupan lemak, natrium, dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Bagi Puskesmas Gucialit

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pelaksanaan program kesehatan khususnya pada hipertensi yang berguna sebagai langkah pencegahan dan menurunkan prevalensi hipertensi.