

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen terhambat sampai ke jaringan tubuh. Hipertensi atau darah tinggi adalah adanya peningkatan tekanan darah sistolik melebihi batas normal atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik melebihi batas normal atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena sering terjadi tanpa keluhan maupun gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika mereka menderita hipertensi apabila tidak dilakukan pemeriksaan (Mutmainnah *et al.*, 2021). Hipertensi jika tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi pada organ vital yang dapat mengancam jiwa seperti otak, jantung, ginjal dan dapat mengakibatkan kematian atau kecacatan pada pasien (Lubis dan Setyaningsih, 2021).

Berdasarkan etiologinya, hipertensi diklasifikasikan menjadi hipertensi primer atau esensial (90-95%) dan hipertensi sekunder (5-10%). Hipertensi primer atau esensial merupakan hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Hipertensi primer merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan (Anggriani, 2018). Hipertensi sekunder terjadi karena adanya suatu penyakit atau kelainan yang mendasari seperti stenosis arteri renalis, penyakit parenkim ginjal, feokromositoma, hiperaldosteronism dan sebagainya (Krisnanda, 2017).

Berdasarkan dari data WHO tahun 2015 sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi. Setiap tahun jumlah penderita hipertensi meningkat dan pada tahun 2025 diperkirakan 1,5 juta orang terdiagnosis hipertensi (Harsismanto *et al.*, 2020). Data riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi di Jawa Timur yaitu sebesar 36,32% dan prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember yaitu sebesar 39,18%. Penderita hipertensi di Kabupaten Jember tahun 2020 sebanyak 74.698 jiwa dan pada tahun 2021 sebanyak 112.279 jiwa. Berdasarkan

dari data tersebut prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember mengalami kenaikan 50,3% dari tahun sebelumnya. Kecamatan dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu Kecamatan Kaliwates dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 15.707 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain keturunan, obesitas, jenis kelamin, stress, kurangnya olahraga, pola asupan garam dalam diet, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol serta asupan makan (Nuraini, 2015). Studi yang dilakukan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Harvard yang meneliti 30.000 pria menemukan bahwa tingginya konsumsi magnesium mampu mengurangi gejala tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2018). Magnesium memiliki peran penting dalam pengontrolan tekanan darah dengan memperkuat jaringan endotel, menstimulasi prostaglandin dan meningkatkan penangkapan glukosa sehingga menyebabkan resistensi insulin berkurang. Magnesium juga berperan dalam kontraksi otot jantung, otot jantung tidak dapat bekerja secara maksimal apabila konsentrasi magnesium dalam darah menurun sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah (Harianti, 2020).

Konsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi dapat memicu kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmawan *et al.* (2018) menyatakan bahwa sampel dengan asupan natrium lebih cenderung mengalami hipertensi yaitu sebanyak 12 orang (75%) dari 16 orang. Konsumsi natrium dalam jumlah tinggi dapat memperkecil diameter arteri dan membuat jantung lebih keras memompa untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang sempit, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Susanti, 2017).

Pola tidur yang buruk dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Gaya hidup modern dapat membuat seseorang tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan pola tidur yang buruk dan stres, hal-hal tersebut dapat memicu timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun) (Fadhli, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martini *et al.* (2018) menyatakan bahwa responden yang memiliki pola tidur buruk lebih banyak

mengalami hipertensi. Hubungan antara pola tidur dan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah.

Kecamatan Kaliwates merupakan daerah perkotaan dimana daerah tersebut banyak terdapat pusat perbelanjaan dan pusat makanan. Mayoritas makanan yang dijual adalah makanan cepat saji, dimana makanan cepat saji atau *fast food* memiliki natrium yang tinggi. Berdasarkan dari data yang didapat dan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara magnesium, natrium dan pola tidur terhadap kejadian hipertensi di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diambil suatu rumusan masalah apakah ada hubungan antara konsumsi sumber magnesium, natrium dan pola tidur dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara konsumsi sumber magnesium, natrium dan pola tidur dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian hipertensi responden di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi sumber magnesium dan natrium responden di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.
- c. Mengidentifikasi pola tidur responden di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi sumber magnesium dengan kejadian hipertensi pada responden di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada responden di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

- f. Menganalisis hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada responden di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah perbendaharaan bahan pembelajaran mahasiswa terutama di Politeknik Negeri Jember dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai hipertensi.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai informasi dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sehingga masyarakat dapat mencegah terjadinya hipertensi.

1.4.3 Bagi Ahli Gizi

Sebagai informasi mengenai faktor-faktor penyebab peningkatan sehingga dapat digunakan acuan bagi ahli gizi untuk memberikan edukasi pada masyarakat.

1.4.4 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan serta keterampilan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah.