

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dikenal sebagai “*heterogeneous group of disease*” yang artinya bisa dialami oleh semua orang dari berbagai kelompok usia dan sosial ekonomi. Julukan lain dari hipertensi yaitu “*the silent killer*” karena penyakit hipertensi tidak mempunyai gejala yang spesifik sehingga seseorang umumnya mengetahui jika dirinya mengalami hipertensi setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah atau setelah menderita penyakit lain (Yanita, 2022). Prevalensi hipertensi di dunia menurut data World Health Organization (WHO) sebesar 22% dari total penduduk di seluruh dunia, sedangkan estimasi penderita hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.621 orang dengan angka kematian mencapai 427.218 orang (Riskesdas, 2018).

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia menurut Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yaitu 30,8% untuk penduduk usia >18 tahun. Prevalensi tersebut lebih tinggi dari target prevalensi hipertensi Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) pada tahun 2014-2019 yaitu 23,4 % untuk penduduk usia >18 tahun dan masih jauh dari angka target capaian hipertensi Badan Perencana Pembangunan Nasional untuk tahun 2025 yaitu 22,7% pada penduduk usia >18 tahun, sedangkan prevalensi kejadian hipertensi di wilayah Provinsi Jawa Timur mencapai 34,3 % berdasarkan pengukuran menurut provinsi pada penduduk usia >18 tahun dalam laporan SKI tahun 2023. Di Kabupaten Bondowoso, prevalensi penderita hipertensi cenderung mengalami kenaikan setiap tahunnya yaitu 15 % pada tahun 2020, 15,22 % pada tahun 2021 dan 19,95 % pada tahun 2022. Puskesmas dengan pasien penderita hipertensi tertinggi di Bondowoso di Puskesmas Tlogosari dengan jumlah pasien sebanyak 9.727 Pada tahun 2023.

Faktor risiko yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang bisa diubah dan faktor yang tidak bisa diubah. Faktor yang tidak bisa diubah meliputi usia, gender, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan riwayat penyakit keluarga, sedangkan faktor

yang bisa diubah yaitu gaya hidup yang meliputi aktivitas fisik, tingkat stress dan konsumsi makan (Hidayati L, 2018).

Ultra processed food (UPF) merupakan makanan yang dibuat melalui serangkaian proses industri seperti fraksinasi pangan, modifikasi zat kimia, dan penggunaan bahan tambahan pangan yang akan mempengaruhi kualitas produk. Contohnya seperti minuman berkarbonasi, makanan ringan kemasan, minuman berenergi dll (Monteiro, *et al.* 2019). Konsumsi UPF memiliki kontribusi terhadap hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (da Silva Scaranni, *et al.* 2021) di Brazil menyatakan bahwa risiko hipertensi 23% lebih tinggi pada kelompok dengan konsumsi UPF tinggi yaitu sekitar 35,4% dari energi harian dibandingkan kelompok dengan konsumsi UPF yang rendah yaitu 14,5% dari total energi harian. penelitian lain juga menyebutkan bahwa konsumsi UPF berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa di Korea (Shin, *et al.* 2022) Hal tersebut berkaitan dengan kandungan natrium yang lebih tinggi pada UPF dibandingkan dengan non-UPF sehingga semakin tinggi konsumsi UPF maka asupan natrium juga semakin meningkat. Asupan natrium yang berlebih dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh sehingga meningkatkan volume darah. Meningkatnya volume darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah sehingga tekanan darah meningkat. Porsi asupan energi harian dari *ultra processed food* mencapai 56,8% di Amerika Serikat, 56,8% di Inggris, 57,7% di Canada dan 15,7 % Di Indonesia (Setyaningsih, dkk, 2024).

Peningkatan tekanan darah yang menyebabkan terjadinya hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi kopi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Zulfitri tahun 2020 dan Melizza, dkk tahun 2021 menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi kopi terhadap tekanan darah yaitu semakin tinggi konsumsi kopi maka tekanan darah akan semakin meningkat. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kandungan kafein yang dapat meningkatkan produksi dari hormone adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa dalam sel syaraf sehingga tekanan darah juga naik (Santoso, 2023). Menurut *International Coffee Organization* (ICO)

periode tahun 2020/2021, Indonesia berada di urutan kelima pada kategori negara dengan tingkat konsumsi kopi tertinggi di dunia dengan jumlah konsumsi kopi sebanyak 4,81 juta kantong ukuran 60 kilogram dalam 10 tahun terakhir. Selain itu, konsumsi kopi di Indonesia juga menduduki peringkat nomor satu atau yang tertinggi di Asia Tenggara yaitu sebesar 294.000 ton pada tahun 2019 (Toffin et al. 2020).

Faktor risiko lain yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah penyebab terjadinya hipertensi adalah konsumsi makanan sumber serat. Hasil penelitian Yuriah, dkk tahun 2019 menyebutkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki asupan serat yang kurang. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa diet tinggi serat dapat berkontribusi dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Cholifah, dkk. 2022) . Penderita hipertensi umumnya memiliki konsumsi lemak yang tinggi sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah perifer dan meningkatkan tekanan darah dalam tubuh (Irwanto, dkk. 2023), sedangkan serat dapat mengikat asam empedu sehingga dapat mengurangi absorpsi lemak dan kolesterol yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Yuriah, dkk. 2019). Menurut data Riskesdas tahun 2018, 95,5% penduduk Indonesia memiliki asupan serat yang kurang, data tersebut meningkat menurut SKI tahun 2023 dengan prevalensi asupan serat kurang sebesar 96,7%.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *ultra processed food*, konsumsi kopi dan konsumsi makanan sumber serat terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Tlogosari. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi *ultra processed food*, konsumsi kopi dan konsumsi makanan sumber serat terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara konsumsi *ultra processed food*, konsumsi kopi dan konsumsi pangan sumber serat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara konsumsi *ultra processed food*, konsumsi kopi dan konsumsi pangan sumber serat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah responden di Puskesmas Tlogosari
- b. Mengidentifikasi konsumsi *ultra processed food* pada responden di Puskesmas Tlogosari
- c. Mengidentifikasi konsumsi kopi pada responden di Puskesmas Tlogosari
- d. Mengidentifikasi konsumsi makanan sumber serat pada responden di Puskesmas Tlogosari
- e. Menganalisis hubungan antara konsumsi *ultra processed food* dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tlogosari
- f. Menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tlogosari
- g. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan sumber serat dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tlogosari

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pasien Hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pasien hipertensi terkait faktor konsumsi makanan yang berhubungan dengan tekanan darah, sehingga pasien dapat lebih selektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

1.4.2 Bagi Instansi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pembendaharaan bahan pembelajaran bagi mahasiswa terutama di Politeknik Negeri Jember dan sebagai bahan literatur bagi penelitian lanjutan terkait faktor konsumsi makanan yang berpengaruh terhadap tekanan darah.

1.4.3 Bagi Ahli Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi terkait faktor konsumsi makan yang berhubungan dengan derajat hipertensi pasien, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk pemberian edukasi pada pasien dan masyarakat terkait pemilihan makanan yang tepat.

1.4.4 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan dari penulis dalam pembuatan karya tulis ilmiah serta melalui penelitian ini, penulis dapat mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan.