

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi karena adanya gangguan dalam sistem peredaran darah. Gangguan tersebut menyebabkan darah tidak dapat beredar ke seluruh tubuh dengan lancar sehingga suplai oksigen dan asupan zat gizi yang dibawa oleh darah tidak sampai ke jaringan yang membutuhkan. Untuk itu, diperlukan pemompaan yang lebih keras dari jantung. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya tekanan dalam pembuluh darah, dapat ditandai dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi juga disebut sebagai "*The silent killer*" atau penyakit yang tidak menunjukkan gejala yang dapat dilihat dari luar. Sehingga penderita cenderung tidak menyadari tentang penyakit yang di deritanya ((Price dan Wilson, 2002; Prasetyaningrum, 2014; Depkes, 2008)

Menurut Riskesdas 2013 prevalensi di Jawa Timur untuk penyakit hipertensi tahun 2007 sebesar 39,8% sedangkan angka prevalensi di Indonesia sebesar 31,7% dan pada tahun 2013 mengalami penurunan dengan prevalensi di Jawa Timur sebesar 27,8% sedangkan angka prevalensi di Indonesia sebesar 25,8%. Meski mengalami penurunan namun penyakit hipertensi ini tidak boleh dianggap penyakit yang tidak berbahaya karena jika seseorang bertahun-tahun tekanan darahnya terus-menerus lebih tinggi dari normal maka akan menyebabkan kerusakan pada pembuluh arteri dan masalah ini merupakan masalah kesehatan yang serius sehingga membutuhkan penanganan lebih cepat.

Menurut Mahmood (2011) menyatakan bahwa meningkatnya tekanan darah dipengaruhi oleh faktor keturunan, jenis kelamin, usia, aktifitas fisik, stress, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi natrium. Prevalensi usia 41 – 60 tahun mempunyai resiko lebih tinggi untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan usia 31 – 40. Hal ini disebabkan karena adanya pertambahan usia, perubahan gaya hidup dan perubahan pola makan. Resiko tersebut semakin besar jika memiliki garis keturunan penderita hipertensi. Selain itu gaya hidup juga mempengaruhi

kecepatan mereka menjadi seorang penderita hipertensi. Pola diet yang tidak sehat, hidup bermalas – malasan, memiliki kebiasaan merokok, dapat mempercepat anak dan remaja yang telah memiliki resiko tinggi terhadap hipertensi untuk segera menjadi penderita hipertensi (Lingga, 2012).

Tingkat kesibukan yang tinggi menyebabkan orang lebih menyukai hal-hal yang instan, termasuk dalam memilih makanan. Makanan instan sangat mudah didapatkan dan tidak membutuhkan waktu yang lama dalam proses penyajiannya. Sebagian besar makanan instan memiliki kandungan kalori, kolesterol, lemak, dan garam yang tinggi namun rendah serat. Hal ini tentu berdampak pada status gizi dimana angka kejadian gizi lebih cenderung lebih tinggi. Metode pemrosesan makanan modern pun demikian, garam kadang dicampurkan ke dalam buah-buahan kaleng atau beku untuk menghindarinya menjadi hitam atau lebam dan menambahkan perasa. Banyak faktor yang menyebabkan kita kelebihan asupan garam. Kebiasaan makanan modern yang tidak sehat seperti makanan dalam kaleng, makanan instan, makanan kaki lima, makanan yang di proses (makanan yang gurih atau roti bakery) merupakan salah satu faktornya. Namun banyak masyarakat tidak menyadari bahwa makanan kaleng dan instan justru mengandung natrium tinggi (Sasongkowati, 2014).

Makanan berpengawet merupakan makanan yang mengandung zat – zat kimia Natrium (sodium) sehingga makanan tersebut menjadi tahan lama. Makanan yang mengandung garam juga merupakan faktor penyebab hipertensi. Makanan olahan sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink, dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang merupakan makanan pemicu terjadinya hipertensi. Penggunaan bumbu-bumbu masak seperti kecap, vetsin, terasi, saus sambal tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi karena banyak mengandung garam natrium (sodium) (Susyani dan Suryani, 2013).

Asupan natrium yang berlebihan, terutama dalam bentuk natrium klorida, dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh, sehingga menyebabkan edema atau asites dan hipertensi. Asupan Natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan yang meningkatkan volume darah sehingga

jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya tekanan dalam pembuluh darah dan akan terjadi hipertensi. Sumber utama natrium adalah garam dapur, Mono Sodium Glutamat (MSG), ikan asin, kecap, dan sebagainya. Selain asupan natrium terbesar pada garam dapur adapun makanan tinggi natrium antara lain yaitu keju, sosis, ham, ikan asin, telur asin, corned beef dan makanan yang diawetkan dengan garam dapur (Almatsier, 2004; Winarno, 2004; Almatsier, 2009).

Status gizi lebih meningkatkan risiko terjadinya hipertensi karena konsumsi makanan yang tinggi kalori, kolesterol, lemak, dan garam namun rendah serat. Makin besar massa tubuh, makin banyak darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Ini berarti volume darah yang beredar melalui pembuluh darah menjadi meningkat sehingga memberi tekanan lebih besar pada dinding arteri. Kelebihan berat badan juga meningkatkan frekuensi denyut jantung dan kadar insulin dalam darah (Sugiharto, 2007).

Untuk melihat adanya hubungan, saat ini pengukuran Indeks Massa Tubuh lebih banyak dilakukan saat ini karena orang yang kelebihan berat badan atau yang gemuk lebih beresiko untuk menderita penyakit hipertensi. Hal ini berkaitan bahwa IMT yang berlebih mempunyai pengaruh terhadap tingginya tekanan darah (Hartono, 2006; Widyaningsih & Latifah, 2008).

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan konsumsi makanan berpengawet serta instan dan status gizi dengan tekanan darah?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi makanan berpengawet serta instan dan status gizi dengan tekanan darah.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan konsumsi makanan berpengawet serta instan dengan tekanan darah.
- b. Mengetahui hubungan frekuensi makan dengan tekanan darah.
- c. Mengetahui hubungan status gizi dengan tekanan darah.

### 1.4 Manfaat

#### 1.4.1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman aplikasi ilmu gizi dan kesehatan pada suatu penelitian ilmiah.

#### 1.4.2. Bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang penyakit hipertensi.

#### 1.4.3. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.