

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi merupakan penyebab kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita Hipertensi. Angka kejadian Hipertensi di dunia diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun yang sebagian besar tinggal di Negara berpenghasilan rendah (WHO, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena penderita Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala sehingga penderita baru menyadari penyakitnya setelah terjadi komplikasi seperti jantung coroner, stroke dan gagal ginjal (Susanti et al., 2021). Lansia berisiko tinggi mengalami Hipertensi karena elastisitas pembuluh darah mereka mengalami penurunan. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) pada lansia menunjukkan kemajuan dalam Pembangunan, terutama di sektor kesehatan. Jumlah lansia terus bertambah dan mereka rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi (Izzah et al., 2025).

Salah satu faktor dari hipertensi yaitu pola makan yang kurang baik, termasuk rendahnya asupan sayur. Sayur mengandung serat yang disebut dengan pektin yang merupakan serat larut air dan berperan sebagai zat yang dapat menurunkan kadar kolesterol tubuh. Kolesterol yang berlebih dapat menempel pada dinding pembuluh darah, yang kemudian dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, sayur juga mengandung kalium yang berperan dalam pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah. Kalium juga dapat menghambat pelepasan renin yang kemudian dapat mengubah angiotensin dan mengatur saraf perifer dan sentra yang mempengaruhi tekanan darah (Samsiati et al., 2023). Namun, konsumsi sayuran di Indonesia masih kurang dari rekomendasi WHO, yaitu 250 gram per hari (World Health Organization, 2023). Data menunjukkan bahwa konsumsi sayuran masyarakat Indonesia rata-rata hanya sebanyak 70 gram per kapita per hari

(Goodstats, 2024). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan konsumsi sayuran, yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi. Oleh karena itu, peningkatan konsumsi sayuran menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan hipertensi, terutama pada kelompok usia lansia.

Selain faktor pola makan, faktor lain yang mempengaruhi kejadian hipertensi adalah ketahanan pangan. Ketahanan pangan merupakan kondisi sosial ekonomi keluarga yang mengalami keterbatasan dalam memperoleh pangan yang cukup, yang ditandai dengan kurangnya kualitas, variasi, atau pilihan pangan yang diinginkan. Ketahanan pangan merupakan salah satu masalah kesehatan utama di negara berkembang seperti Indonesia. Indeks ketahanan pangan yang rendah menggambarkan adanya kekurangan dalam hal kesediaan pangan, keterjangkauan atau akses pangan, dan pemanfaatan pangan. Kondisi ini sejalan dengan laporan *World Food Program* (WFP) yang menyatakan bahwa Indonesia masih menghadapi masalah ketahanan pangan, baik dari sisi ketersediaan, akses, asupan, dan pemanfaatan, seperti masih tingginya proporsi karbohidrat sebagai sumber energi, dan rendahnya konsumsi sayur dan buah (Zukhri et al., 2025). Karena keterbatasan keuangan dan waktu, individu dengan kerawanan pangan cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi makanan olahan dan rendah buah, sayur, dan serat yang dikaitkan dengan peningkatan berat badan dan tekanan darah tinggi. Individu dengan ketahanan pangan rendah cenderung memiliki berat badan dan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki ketahanan pangan baik (Ing et al., 2023). Oleh karena itu, mengidentifikasi dan mengatasi ketahanan pangan merupakan langkah yang penting dalam pencegahan hipertensi pada lansia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8%. Di Provinsi Jawa Timur, proporsi penduduk dengan hipertensi menunjukkan tren peningkatan, dari 26,4% pada Riskesdas 2013 menjadi 36,3% pada Riskesdas 2018, dengan kejadian yang semakin tinggi pada kelompok usia lanjut. Pada tahun 2023, dari estimasi 11.702.478 penduduk usia ≥ 15 tahun, sebanyak 73,69% penderita hipertensi telah memperoleh pelayanan kesehatan. Pada tahun 2024, setelah penyesuaian data, estimasi penderita hipertensi di Jawa

Timur tercatat 6.896.624 orang, dengan cakupan pelayanan kesehatan mencapai 90,8%. Di Kabupaten Banyuwangi, jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun juga meningkat dari 488.738 orang pada tahun 2022 menjadi 490.758 orang pada tahun 2023.

Wilayah kerja Puskesmas Sobo di Kabupaten Banyuwangi termasuk dalam wilayah perkotaan yang memiliki jumlah penderita hipertensi cukup tinggi. Berdasarkan profil kesehatan Banyuwangi, estimasi jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Puskesmas Sobo yaitu 14.306 dan meningkat pada tahun 2023 yaitu 14.365. Namun, di wilayah tersebut belum tersedia data mengenai frekuensi konsumsi sayuran harian dan status ketahanan pangan pada lansia. Kondisi geografis dan sosial ekonomi yang bervariasi turut mempengaruhi akses pangan dan gaya hidup lansia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menghasilkan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat sebagai upaya untuk pencegahan hipertensi. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan frekuensi konsumsi sayuran harian dan ketahanan pangan dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Sobo.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi sayuran harian dan ketahanan pangan dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi sayuran harian dan ketahanan pangan dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penderita hipertensi di wilayah perkotaan.
2. Mengidentifikasi Karakteristik responden di wilayah perkotaan
3. Mengidentifikasi Frekuensi Konsumsi Sayuran Harian (FKSH) dan ketahanan pangan pada responden di wilayah perkotaan.

4. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi sayuran harian (FKSH) dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan.
5. Menganalisis hubungan antara ketahanan pangan dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

1. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi sayuran harian (FKSH) dan ketahanan pangan dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan.
2. Untuk memperkaya wawasan ilmu pengetahuan peneliti dalam bidang kesehatan masyarakat dan gizi, dan mampu menerapkan ilmu yang didapat serta mengembangkan pengetahuan peneliti terkait hubungan antara frekuensi konsumsi sayuran harian (FKSH) dan ketahanan pangan dengan tingkat hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan.

b. Bagi Masyarakat

Untuk menambah wawasan dan informasi gizi serta dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi sayuran dan ketahanan pangan dalam mencegah hipertensi, khususnya pada usia lanjut.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh Puskesmas dan pemerintah daerah untuk menyusun program intervensi berbasis bukti. Dengan memahami hubungan antara frekuensi konsumsi sayuran dan ketidakamanan pangan terhadap hipertensi, maka dapat dikembangkan kebijakan gizi dan pangan yang lebih terarah. Penelitian ini juga mendukung upaya nasional dalam menurunkan prevalensi penyakit tidak menular melalui pendekatan promotif dan preventif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh Puskesmas Sobo untuk menyusun program edukasi gizi dan pemberdayaan lansia dalam pemenuhan kebutuhan pangan sehat.