

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Kemenkes, 2021). Hipertensi disebabkan oleh peningkatan resistensi pembuluh darah perifer atau curah jantung, yang menyebabkan tekanan darah meningkat dan memberi beban pada dinding arteri. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan *retinopati hipertensif*. Gangguan ini umumnya terjadi akibat kerusakan endotel dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Di Indonesia, pola makan tinggi kalori dan rendah serat menjadi faktor yang turut memperparah prevalensi hipertensi pada kelompok usia dewasa (Noviyani, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riskesdas 2018. Pada penduduk usia >18 tahun tercatat sebesar 30,8%, sedangkan pada kelompok usia >15 tahun prevalensinya mencapai 29,2%. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat angka 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4% pada usia 25–34 tahun (BKPK, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur tercatat sebesar 34,3%. Sedangkan di Kabupaten Jember mencapai 38,9% (Dinkes Jember 2024).

Hipertensi dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti konsumsi garam tinggi, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stres. Kelebihan berat badan memperburuk hipertensi melalui resistensi vaskular dan disfungsi endotel, ditambah rendahnya asupan kalium, kalsium, magnesium, dan antioksidan (Bayu Argaheni et al., 2023)

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh seseorang yang merupakan hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi

yang tidak sesuai baik berupa gizi kurang atau gizi lebih, berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi.(Mukarromah & Nadhiroh, 2024). Menurut Riskesdas 2018, prevalensi gizi kurang pada orang dewasa di Indonesia sebesar 8,7%, dengan Jawa Timur 5,8% dan Jember 9%. Sementara itu, data SKI 2023 menunjukkan prevalensi gizi lebih pada dewasa Indonesia mencapai 33,6%. Di Jawa Timur, prevalensi obesitas dewasa tahun 2018 tercatat 16% (sekitar 1,16 juta orang), sedangkan di Jember 10,65% (sekitar 22.323 jiwa) (Dinkes Jawa Timur 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, ketersediaan pangan, asupan makan, penyakit penyerta, kondisi lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan serta gaya hidup sehari-hari (Andaliman, 2022). Jika masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, serta hipertensi tidak segera diatasi, maka risiko penyakit serius seperti stroke, gagal ginjal, dan jantung akan meningkat. Kondisi ini bukan hanya menambah beban biaya kesehatan, tetapi juga menurunkan kualitas hidup masyarakat. Angka harapan hidup pun menjadi lebih rendah. gizi yang tidak seimbang juga dapat memengaruhi kualitas generasi berikutnya, sehingga banyak orang tidak mampu belajar maupun bekerja secara optimal, yang pada akhirnya menghambat pertumbuhan ekonomi negara (Bappenas, 2021). Upaya mengatasi hipertensi dan gizi tidak seimbang, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dilakukan melalui edukasi gizi, perubahan pola makan, perilaku hidup sehat, serta pemantauan kesehatan. (Hapsari et al., 2020). Pemerintah juga menjalankan program seperti GERMAS, PIS-PK, Posbindu PTM, Stranas Stunting, serta kampanye gizi seimbang Isi Piringku. Seluruh program tersebut bertujuan menekan prevalensi hipertensi dan masalah gizi sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Asupan antioksidan yang cukup dari makanan sehari-hari dinilai penting untuk menjaga keseimbangan *redoks* dalam tubuh dan mencegah kerusakan sel yang dapat mengarah pada penyakit kronis tidak menular, termasuk hipertensi. Kualitas konsumsi antioksidan ditentukan oleh jumlah konsumsi dan keberagaman sumber antioksidan, seperti buah dan sayur berwarna, kacang-

kacangan, biji-bijian, serta teh herbal, yang kaya akan vitamin, mineral, dan senyawa fitokimia yang saling bekerja sinergis. Antioksidan alami dari pangan utuh memiliki bioaktivitas yang lebih baik dalam tubuh dibanding suplemen sintetis, sehingga lebih efektif dalam menjaga keseimbangan redoks dan mencegah stres oksidatif (Chaudhary et al., 2023). Kelurahan Summersari dipilih sebagai lokasi penelitian karena jumlah kasus hipertensi di wilayah ini terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan menempati peringkat tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Summersari. Selain itu, kondisi status gizi masyarakat yang masih bervariasi, mulai dari gizi kurang hingga gizi lebih, menjadi alasan penting untuk dilakukan penelitian terkait hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan, kasus hipertensi di Kabupaten Jember meningkat dari 69.512 jiwa (2020) menjadi 147.654 jiwa (2024). Wilayah kerja Puskesmas Summersari tercatat memiliki prevalensi hipertensi tertinggi pada 2021 dan 2022 masing-masing sebesar 5,63% dan 5,7%, serta meningkat menjadi 9,7% pada 2024. Prevalensi status gizi di wilayah ini menunjukkan 9% kurus, 18,1% normal, dan 72,6% gemuk, jauh di atas target nasional 21,8% (Risksdas, 2018). Dari 1.311 pasien yang diperiksa pada lima wilayah kerja Puskesmas Summersari, yaitu Antirogo, Karangrejo, Summersari, Tegalgede, dan Wirolegi, terdapat 28,4% yang mengalami obesitas dan 30% hipertensi. Kelurahan Summersari mencatat jumlah kasus obesitas tertinggi sebanyak 214 orang serta kasus hipertensi terbanyak sebanyak 133 orang. Kelurahan Summersari merupakan wilayah perkotaan dengan 37 RW, 145 RT, dan jumlah penduduk 30.932 jiwa (BPS, 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan bermakna antara kualitas konsumsi antioksidan dengan status gizi dan hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Summersari?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi status gizi orang dewasa di Kelurahan Summersari.
2. Mengidentifikasi tekanan darah orang dewasa di Wilayah Kelurahan Summersari.
3. Mengidentifikasi kualitas konsumsi antioksidan pada orang dewasa di Kelurahan Summersari.
4. Menganalisis hubungan antara kualitas konsumsi antioksidan dengan Hipertensi pada orang dewasa di Kelurahan Summersari.
5. Menganalisis hubungan antara kualitas konsumsi antioksidan dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Summersari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan, khususnya dalam bidang gizi, kesehatan masyarakat, dan epidemiologi. Melalui penelitian ini, peneliti dapat menganalisis secara langsung hubungan antara kualitas konsumsi antioksidan dengan tekanan darah dan status gizi. Selain itu, peneliti dapat memahami factor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi antioksidan, masalah gizi, dan hipertensi pada masyarakat.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan kaya antioksidan dalam menjaga tekanan darah dan status gizi normal.

1.4.3 Bagi Kelurahan Summersari

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi Kelurahan Summersari. Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai hubungan antara status gizi, asupan antioksidan, dengan hipertensi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi dan Kelurahan Summersari dalam merancang program edukasi dan

intervensi gizi yang menekankan peningkatan konsumsi antioksidan untuk pencegahan status gizi tidak normal dan pengelolaan penyakit tidak menular secara lebih efektif.

1.4.4 Ahli Gizi

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan informasi ilmiah mengenai hubungan status gizi, asupan antioksidan, dan hipertensi, sehingga dapat dijadikan dasar dalam memberikan konseling gizi, menyusun program intervensi, serta meningkatkan peran ahli gizi dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular seperti hipertensi.