

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di dalam arteri hingga mencapai atau melebihi 140/90 mmHg (WHO, 2023). Kondisi ini kerap dijuluki sebagai “*silent killer*” karena pada tahap awal sering tidak menimbulkan gejala yang khas, tetapi dapat berkembang menjadi berbagai komplikasi apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Komplikasi tersebut antara lain stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, gangguan penglihatan, hingga demensia (Rasyid, 2024). Kondisi tersebut menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyebab utama kematian di dunia dan sekaligus menjadi permasalahan kesehatan yang perlu mendapat perhatian.

Secara global, *World Health Organization* (2023), memperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun mengalami hipertensi, dengan sekitar dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Permasalahan hipertensi juga masih menjadi perhatian serius pada tingkat nasional. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,11% (Suparni *et al.*, 2022). Sementara itu, hasil SKI (2023) mengindikasikan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 30,8%, yang menunjukkan penurunan dibandingkan data sebelumnya meskipun tidak signifikan. Pada penduduk usia ≥ 15 tahun, penyakit yang didapat berkontribusi sebesar 59,1% terhadap penyebab disabilitas berupa gangguan melihat, mendengar, dan berjalan. Proporsi penyakit tidak menular (PTM) mencapai 53,5%, dengan hipertensi sebagai penyumbang terbesar yaitu 22,2%. Selain itu, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko tertinggi keempat penyebab kematian di Indonesia dengan kontribusi sebesar 10,2% (Kemenkes RI, 2024).

Pada tingkat daerah, hipertensi juga masih menjadi permasalahan kesehatan di Kabupaten Banyuwangi. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023, jumlah estimasi penderita hipertensi pada penduduk berusia ≥ 15 tahun mencapai 490.758 orang. Kondisi serupa juga terlihat pada wilayah kerja

Puskesmas Sumberagung, dengan jumlah estimasi penderita hipertensi yang meningkat dari 8.314 orang pada tahun 2020 menjadi 8.779 orang pada tahun 2023. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian di wilayah kerja Puskesmas Sumberagung.

Pancer merupakan salah satu wilayah pesisir yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Sumberagung. Mata pencaharian masyarakat di wilayah tersebut cukup beragam, dengan sebagian besar penduduknya bekerja sebagai nelayan, pedagang serta sektor pariwisata, sementara lainnya bekerja di sektor pertanian dan pertambangan. Karakteristik sosial ekonomi dan kondisi lingkungan pesisir tersebut dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi pangan sehari-hari masyarakat. Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain ketersediaan pangan, kondisi sosial budaya, serta faktor pribadi (Susanti et al., 2020). Ketersediaan hasil laut yang melimpah mendorong tingginya konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak. Menurut Nafi & Putriningtyas (2023), masyarakat yang tinggal di lingkungan dengan sumber makanan dan air yang memiliki kandungan tinggi garam, termasuk wilayah pesisir, mempunyai risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat dengan asupan kalsium dan magnesium yang memadai. Selain itu, konsumsi sayuran pada masyarakat pesisir cenderung masih rendah. Rendahnya konsumsi sayur tersebut diduga berkaitan dengan preferensi masyarakat yang lebih mengutamakan konsumsi lauk hewani yang tersedia melimpah di wilayah pesisir, sehingga pola konsumsi menjadi kurang seimbang. Pola konsumsi yang demikian berpotensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya risiko hipertensi.

Natrium merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan tubuh, antara lain untuk mempertahankan keseimbangan cairan dan membantu pengaturan tekanan darah. Akan tetapi, konsumsi natrium dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan sehingga volume darah meningkat. Keadaan tersebut dapat memberikan tekanan lebih besar pada dinding pembuluh darah dan meningkatkan beban kerja jantung. Kelebihan natrium juga dapat menyebabkan penyempitan arteri serta kerusakan pada lapisan pembuluh darah (Julyana et al., 2022).

Konsumsi lemak yang berlebihan juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui peningkatan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL). Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, LDL dapat menumpuk pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang memicu terjadinya aterosklerosis. Perubahan tersebut selanjutnya dapat meningkatkan tekanan di dalam pembuluh darah sehingga berpotensi meningkatkan risiko hipertensi (Irwanto *et al.*, 2023). Sementara itu, sayuran mengandung sejumlah zat gizi yang mendukung pemeliharaan kesehatan sistem kardiovaskular, termasuk kalium dan serat. Kandungan kedua zat tersebut diduga turut berkontribusi terhadap manfaat konsumsi sayur dalam membantu menjaga tekanan darah. Kalium berperan menjaga keseimbangan cairan tubuh, bekerja berlawanan dengan natrium dalam pengaturan tekanan darah, serta menjaga elastisitas dan fungsi dinding arteri sehingga dapat membantu mencegah aterosklerosis (Rihi Leo *et al.*, 2020). Di samping itu, serat, terutama serat larut air, berperan menghambat penyerapan kolesterol dan lemak pada saluran pencernaan sehingga membantu menurunkan kadar kolesterol serta mengurangi risiko pembentukan plak aterosklerosis pada pembuluh darah (Salsabila *et al.*, 2023; Samsiati *et al.*, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, masyarakat pesisir di wilayah kerja Puskesmas Sumberagung memiliki karakteristik pola konsumsi yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Sejauh ini, kajian yang secara spesifik membahas hubungan asupan natrium, lemak, dan sayur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir wilayah kerja Puskesmas Sumberagung. Berdasarkan hasil wawancara dengan Penanggung Jawab Program Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM), materi edukasi yang disampaikan kepada masyarakat masih bersifat umum serta belum didasarkan pada data mengenai kebiasaan konsumsi natrium, lemak, dan sayur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan natrium, lemak, dan sayur dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung sebagai dasar dalam penyusunan upaya edukasi dan pencegahan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan asupan lemak, natrium dan sayur dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak, natrium dan sayur dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi asupan lemak, natrium dan sayur dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung.
- b. Menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung.
- c. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan sayur dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir Puskesmas Sumberagung.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber referensi dalam pengembangan ilmu gizi, terutama mengenai hubungan asupan natrium, lemak, dan sayur dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan kajian dan sumber pembelajaran untuk mendukung dalam melaksanakan penelitian dengan topik serupa.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi masyarakat, terutama di wilayah pesisir, mengenai pentingnya menjaga pola konsumsi yang seimbang, khususnya terkait asupan lemak, natrium, dan sayuran, dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Dengan demikian,

masyarakat bisa lebih sadar akan pola makan yang sehat untuk mencegah komplikasi tekanan darah tinggi.

c. Bagi Ahli Gizi

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi ahli gizi atau petugas kesehatan dalam merancang edukasi gizi dan program pencegahan hipertensi yang sesuai dengan kondisi masyarakat pesisir.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan, pemahaman teoritis, serta mengasah dan mengembangkan kompetensi praktis peneliti dalam menyusun sekaligus menyelesaikan sebuah karya tulis ilmiah.