

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sering ditemui dalam praktik kedokteran primer. Banyak penderita tidak tahu jika mengalami hipertensi karena sering tanpa keluhan atau gejala. Oleh sebab itu, penyakit tidak menular ini sering disebut *silent killer*. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara kronis akibat meningkatnya kerja jantung dalam memompa darah (Supariasa & Handayani, 2019).

Saat ini terdapat kecenderungan pada masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan risiko hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (Manuntung, 2019).

Meskipun persentase penderita hipertensi tidak banyak berubah sejak tahun 1990, jumlah penderita hipertensi meningkat dua kali lipat menjadi 1,28 miliar. Hal ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan penduduk dan penuaan. Pada tahun 2019, lebih dari satu miliar penderita hipertensi (82% dari seluruh penderita hipertensi di dunia) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021).

Menurut Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah $\pm 34,1\%$, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah $\pm 25,8\%$ (Kemenkes, 2014). Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu $\pm 8,3\%$.

Prevalensi hipertensi terbesar berdasarkan hasil pengukuran terhadap penduduk umur 18 tahun ke atas berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi

Lampung, pertama yaitu Kabupaten Way Kanan 10,69%, Kabupaten Lampung Barat 10,08% , Kabupaten Lampung Timur 9,60%, Kota Metro 9,26%, dan terendah Kabupaten Tanggamus 5,77% (Risikesdas, 2018). Pasien hipertensi tertinggi berada pada wilayah kerja puskesmas Yosomulyo 3070 orang, Puskesmas Metro sebesar 2169 orang, Puskesmas Banjarsari sebesar 1035 orang, dan terendah Puskesmas Purwosari sebanyak 951 orang. Menurut laporan tahunan PTM di Puskesmas Sumbersari Kota Metro, diketahui bahwa kasus hipertensi menduduki peringkat pertama dibandingkan penyakit tidak menular lainnya, dimana tahun 2019 penderita hipertensi sebesar 16321 orang dan meningkat di tahun 2020 sebesar 16580 (Dinas Kesehatan Kota Metro, 2020).

Kaitan antara asupan natrium yang berlebihan dengan tekanan darah tinggi pada beberapa individu. Asupan natrium yang berlebihan menyebabkan tubuh meretensi cairan sehingga volume darah meningkat. Asupan natrium berlebih terutama dalam bentuk natrium klorida dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh yang menyebabkan edema atau ascites dan/atau hipertensi. Kecukupan asupan kalium dapat memelihara tekanan darah dan membuat perubahan positif pada tekanan darah penderita hipertensi. Sebaliknya, seseorang menderita hipertensi mengalami defisiensi kalium maka akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Ramayulis, 2010).

Berdasarkan penelitian Rahma & Baskari (2019) hasil tabulasi silang yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang memiliki asupan natrium lebih dari AKG 2013 menderita hipertensi dengan jumlah 42 orang (95,5%), sedangkan subjek yang memiliki asupan natrium kurang dari AKG 2013 tidak menderita hipertensi dengan jumlah 88 orang (84,6%). Berdasarkan analisis statistik hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa, nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi.

Terdapat 5 responden (3,6%) dengan konsumsi rendah natrium/garam dengan status hipertensi terkontrol. Selanjutnya, dilihat pada status hipertensi tidak terkontrol terdapat 50 responden (68,8%) dengan konsumsi tinggi natrium/garam. Konsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi mengakibatkan hipertropi sel adiposit akibat proses lipogenik pada jaringan lemak putih, jika hal berlangsung secara

terus-menerus maka akan berdampak pada penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Selain hal tersebut, seseorang yang memiliki berat badan lebih kemungkinan besar memiliki sensitifitas natrium/garam yang berpengaruh pada tekanan darah. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi natrium/garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya (Firman., Amiruddin, Ridwan., & Dwinata, Indra., 2020).

Berdasarkan penelitian Arum (2019), uji statistik Chi-Square didapatkan hasil bahwa konsumsi kalium berhubungan dengan kejadian hipertensi (p -value = 0,004). Kalium memiliki peranan penting dalam peredaran elektrolit, fungsi saraf, kontraksi otot, serta tekanan darah dalam tubuh manusia. Mineral ini dapat ditemukan di dalam semua sel dalam tubuh dan kadar kalium diatur oleh ginjal. Intinya, kalium berfungsi untuk memperlancar keseimbangan air dan mineral di dalam tubuh. Kalium bekerja dengan natrium untuk mempertahankan tekanan darah normal pada tubuh.

Kalium lebih berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah. Fungsi kalium adalah melengkapi fungsi natrium. Kalium dapat memberikan efek antihipertensi hanya ketika asupan natrium tinggi. Tekanan darah pada pasien hipertensi dengan asupan kalium rendah sebesar 162,50 / 92,08 mmHg sedangkan apabila asupan kaliumnya cukup sebesar 140,71 / 91,50 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa apabila asupan kalium cukup maka tekanan darah juga menurun, namun apabila asupan kalium kurang menyebabkan tekanan darah meningkat. (Anggraini, 2017).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengaruh asupan natrium terhadap tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi.
- b. Diketuainya pengaruh asupan kalium terhadap tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan mengembangkan ilmu kesehatan di bidang gizi terkhusus dalam pengaruh asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan terkait asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi.

b. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada instansi dalam pemberian diet pada pasien penderita penyakit hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar dan referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait topik yang berhubungan dengan judul penelitian.

E. Ruang Lingkup

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *studi literature* melalui referensi teori dan jurnal tahun 2016-2021. Subjek dalam penelitian ini adalah para pasien penderita penyakit hipertensi. Variabel dalam penelitian ini adalah asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi. Serta pengumpulan literature diambil dari *google scholar* menggunakan kata kunci “Asupan Natrium, Kalium, dan tekanan darah”. Waktu penelitian adalah pada bulan Maret 2022