

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi saat ini masih menjadi masalah utama didunia. Penyakit kardiovaskular menyebabkan sekitar 17 juta kematian per tahun. Di perkiraan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dari jumlah tersebut, komplikasi hipertensi sebesar 9,4 juta kematian diseluruh dunia setiap tahun. Pada tahun 2008, diseluruh dunia, sekitar 40 persen dari orang dewasa berusia 25 tahun keatas telah didiagnosis dengan hipertensi. Jumlah orang dengan kondisi ini meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi satu miliar pada tahun 2008 (WHO, 2013). Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 34,1% sedangkan menurut kelompok umur di Indonesia, prevalensi terbesar berada pada kelompok umur >75 tahun yaitu sebesar 69,53%. Jumlah tersebut meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 25,8%. Prevalensi tertinggi terjadi di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44,1%, sedangkan di Provinsi Lampung sebesar 15,10% dan prevalensi di Lampung Utara yaitu sebesar 17,85%. (Riskesdes, 2018).

Lanjut usia (lansia) ialah seorang berusia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia merupakan salah satu kelompok umur yang beresiko mengalami malnutrisi, kekurangan dan kelebihan zat gizi. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskular dan secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah (Darmojo, Martono, Geriatri, 2011). WHO (2013) menyebutkan tekanan darah dianggap normal apabila kurang dari 135/85 mmHg dan tinggi apabila tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah tinggi atau disebut juga hipertensi berarti tekanan yang tinggi dalam arteri. Hipertensi menjadi salah satu penyakit utama yang menyebabkan cacat tubuh dan kematian hampir disemua negara.

Hipertensi dapat dicegah dengan cara memulai pola makan yang sehat dan kaya akan serat dan nutrisi. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan meningkatnya asupan kolestrol dan tidak terkontrolnya kenaikan tekanan darah. Sehingga sangat perlu untuk ditingkatkan. Asupan serat yang kurang dapat menjadi faktor resiko hipertensi. Asupan serat yang rendah mengakibatkan asam empedu lebih sedikit dieksresi feses, sehingga banyak kolestrol yang diabsorpsi dari hasil sisa empedu. Banyak kolestrol beredar dalam darah, maka akan semakin besar penumpukan lemak dipembuluh darah dan menghambat aliran darah yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Thompson, Manore, Voughan, 2011). Kolestrol yang berlebih akan mengendap di pembuluh darah dan akan menyebabkan penyumbatan ditekanandarah sehingga menyebabkan kerja otot jantung meningkat.

Penyebab hipertensi juga karna gaya hidup, untuk itu sangat penting untuk melakukan perubahan gaya hidup. Merubah gaya hidup yang penting untuk menurunkan tekanan darah adalah mengurangi berat badan untuk seseorang yang memiliki berat badan berlebih/obesitas, lalu melakukan diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*, rendah natrium, dan melakukan aktivitas fisik. Kehadiran lemak ini sesungguhnya m fungsi sebagai zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh disamping zat gizi lainnya seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral (Almatsier, 2009).

Asupan natrium yang berlebih dapat mempengaruhi dalam peningkatan tekanan darah. Asupan natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit yang akibatnya adalah hipertensi (Mulyati, Syam, dan Sirajudin, 2011). Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdurrachim, Hariyawati dan Suryani (2016) bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium terhadap tekanan darah lansia.

Kebalikan dari natrium, kalium lebih berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah. Kalium pada prinsipnya terdapat dalam sel-sel tubuh. Fungsi kalium adalah melengkapi fungsi natrium. Kalium memegang peranan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam dan

basa (Almatsier, 2004). Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Arlita (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan kalium dengan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian dari Monica, Soekanti (2021) dari total 17 lansia, 13 lansia memiliki asupan natrium cukup (76,5%) dan 4 lansia memiliki natrium lebih (4%). Untuk asupan kalium, 17 lansia memiliki asupan kalium kurang (100%). Menurut penelitian Aghata (2019) dari total lansia 47 lansia 25 lansia memiliki asupan natrium lebih (53,2%) dan 22 lansia memiliki asupan natrium cukup (46,8%). Dan untuk asupan kalium, 38 lansia memiliki asupan kalium kurang (80,9%) dan 9 lansia memiliki asupan kalium cukup (19,1%). Sedangkan berdasarkan penelitian Cahyahati, Kartini & Rahfiludin (2018) dari total 60 lansia 5 lansia memiliki asupan natrium lebih (8,3%), 31 lansia memiliki asupan asupan natrium normal (51,7%) dan 24 lansia memiliki asupan natrium kurang (40%).

Menurut hasil penelitian Charissa (2021) dari total 441 lansia, dengan sebagian besar perempuan yaitu 257 orang (58,3%) dari rentang usia terbanyak 60-69 tahun yaitu 263 orang (59,6%). Lansia yang memiliki tekanan darah >140/90 mmHg adalah 300 orang (68%) dan yang memiliki tekanan darah normal adalah 141 orang <120/80 mmHg.

Berdasarkan data yang diperoleh sampai dengan tahun 2022 ini menunjukkan seluruh data kunjungan pasien hipertensi rawat jalan di puskesmas bumi agung pada tahun 2022 adalah 1936 kasus dan menempati urutan ke 3 pada 10 besar penyakit terbanyak dan urutan ke 2 kunjungan penyakit tidak menular. Jadi rata – rata perbulan kunjungan pasien adalah 161 orang.

Melihat banyaknya kasus penyakit hipertensi dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengambil judul Gambaran Asupan Natrium, Kalium dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana gambaran asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (pendidikan dan pekerjaan) pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara
- b. Mengetahui gambaran asupan natrium pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara
- c. Mengetahui gambaran asupan kalium pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan serta informasi kepada masyarakat dan mampu mengembangkan ilmu kesehatan dibidang gizi terutama dalam konsumsi asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi lansia.

### 2. Manfaat aplikatif

#### a. Bagi Puskesmas

Hasil peneliti ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak puskesmas untuk sebagai acuan lebih baik dalam penyampaian penyuluhan tentang asupan makan pada pasien hipertensi.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru bagi peneliti dan dapat membantu dalam mengembangkan program kesehatan khususnya di bidang gizi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada institusi untuk dapat meningkatkan perannya dalam perbaikan gizi lansia.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan masyarakat mengenai tekanan darah dan hubungannya dengan asupan natrium dan kalium pada lansia.

### **E. Ruang Lingkup**

Rancangan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara. Teknik sampling pada metodologi penelitian ini menggunakan accidental. Analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan variabel yang digunakan adalah asupan natrium dan kalium serta karakteristik pendidikan dan pekerjaan. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2023 di wilayah kerja Puskesmas Bumi Agung.