

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit degeneratif ke-3 yang merupakan faktor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai *the silent disease* karena tidak terdapat tanda–tanda yang dapat dilihat dari luar. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung coroner dan gagal ginjal (Kemenkes RI. 2019).

Terdapat beberapa faktor–faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Tekanan darah seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg dengan 3 kali pengukuran setelah pengukuran awal (Muhadi,2016).

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang apabila terus dibiarkan akan menyebabkan dampak lain seperti meningkatnya resiko terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi tersebut (Nuraini.B,2015).

Hipertensi dapat dicegah dengan cara memulai pola makan yang sehat dan kaya akan serat dan nutrisi. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan meningkatnya asupan kolesterol dan tidak terkontrolnya kenaikan tekanan darah. Sehingga sangat perlu untuk ditingkatkan. Asupan serat yang kurang dapat menjadi faktor risiko hipertensi. Asupan serat yang rendah mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi feses, sehingga banyak kolesterol yang di absorpsi dari hasil sisa empedu. Banyak kolesterol beredar dalam darah, maka akan semakin besar penumpukan lemak di pembuluh darah

dan menghambat aliran darah yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Thompson JL, Manore MM, Voughan LA., 2011). Kolestrol yang berlebih akan mengendap dipembuluh darah dan akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga menyebabkan kerja otot jantung meningkat. Dampak kelebihan kolesterol lainnya adalah hipertensi.

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

Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri hal ini dikarenakan natrium yang berlebih akan meningkatkan konsentrasi pada cairan yang berada diluar sel sehingga cairan dari luar sel dapat menarik cairan dalam sel sehingga menyebabkan sel dalam pembuluh darah menjadi lisis dan menyebabkan sel endotel yang semula licin menjadi kasar, akibatnya zat-zat dalam darah menempel dan masuk kelapisan dinding arteri. Penumpukan plak yang semakin banyak akan membuat lapisan pelindung arteri perlahan-lahan mulai menebal akibatnya dapat menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Bali. 2022).

Angka kejadian hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,36%. Sedangkan untuk diwilayah Lampung sendiri prevalensi penderita hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sejumlah 15,10% dan paling banyak penderitanya pada daerah Way Kanan yaitu sebesar 25,99% dari data tersebut didukung pula dengan adanya diagnosis/obat pada para pasien.

Saat ini konsumsi makanan berlemak sudah menjadi hal yang biasa seperti mengkonsumsi goreng-goreng yang dibuat sendiri ataupun dibeli baik untuk dijadikan lauk pauk seperti ayam goreng dan ikan goreng ataupun dijadikan cemilan seperti pisang goreng, tempe goreng, dan tahu goreng. Padahal mengkonsumsi lemak berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yasril dan Rahmadani pada tahun 2019 di Kota Padang Panjang dengan menggunakan sampel sebanyak 110 responden menyatakan bahwa orang yang jarang mengonsumsi lemak memiliki peluang 1,5 kali lebih besar untuk tidak mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan orang yang sering mengonsumsi lemak. Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.

Saat ini banyak ditemukan disekitar kita orang yang kurang asupan seratnya dikarenakan jarang mengkonsumsi sayuran dan buah berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 menyatakan bahwa 93,5% penduduk Indonesia usia ≥ 10 tahun kurang makan sayur dan buah. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lutfi, Fauziyah, dan Abdillah pada tahun 2020 di wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalandengan menggunakan sampel sebanyak 50 responden menghasilkan data bahwa usia juga mempengaruhi asupan serat, dimana pada usia >60 tahun kemampuan mencerna makanan menurun, selera makan berkurang dan kurangnya peran keluarga dalam menyediakan menu makanan.

Lebih lanjut, masyarakat juga sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung penyedap rasa seperti bakso dan mie ayam selain itu masyarakat cenderung menyukai makanan seperti ikan asin, sarden, dan lain-lain. Sehingga intensitas masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam cenderung tinggi yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi yang artinya bahwa orang yang jarang mengkonsumsi garam memiliki peluang 2 kali lebih besar untuk tidak mengalami hipertensi

dibandingkan dengan orang yang sering mengonsumsi garam (Yasril, dan Rahmadani. 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, Marlina, Roziana dan Helisya pada tahun 2018 di kabupaten Indragiri Hulu dengan menggunakan sampel sebanyak 19 responden menghasilkan data penelitian bahwa gambaran seluruh responden memiliki asupan natrium tidak baik (>1200 mg), terdapat 4 orang (21,1%) yang memiliki asupan lemak yang baik ($<25\%$ kebutuhan) dan sebanyak 15 orang (78,9%) memiliki asupan lemak tidak baik ($>25\%$ kebutuhan) dan terdapat 3 orang (15,8%) asupan serat baik (>25 gr) dan terdapat 16 orang (84,2%) memiliki asupan serat yang tidak baik (<25 gr).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sinarti, Mulyasari, dan Pontang pada tahun 2017 di kabupaten Semarang dengan menggunakan sampel 103 orang menghasilkan data bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan lemak serat, dan natrium dengan kejadian hipertensi.

Lalu hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wahyuni, Y pada tahun 2016 di universitas Esa Unggul dengan menggunakan sampel sebanyak 115 responden menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak, natrium dan serat dengan kejadian hipertensi.

Hasil dari penelitian yang sudah disebutkan tadi sejalan dengan hasil penelitian Abdurrachim, Hariyawati, dan Suryani pada tahun 2016 di Kota Banjar Baru, Kalimantan Selatan dengan menggunakan sampel sebanyak 65 lansia usia 60-74 tahun yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium terhadap tekanan darah lansia. Penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang bermakna antara asupan natrium terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik. Korelasi positif dapat diartikan bahwa makin tinggi asupan natrium, maka tekanan darah sistolik dan diastolik akan semakin meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Kartika, Affifah, dan Suryani pada tahun 2016 di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta dengan menggunakan sampel pasien rawat jalan usia 30-60 tahun dengan diagnosis hipertensi pun menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Responden dengan asupan lemak

lebih berisiko 3,8 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden dengan asupan lemak yang sedang dan rendah.

Sedangkan menurut Thompson JL, Manore MM, Voughan LA(2011) Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi serat. Serat berperan dalam penurunan absorpsi lemak dan kolesterol. Apabila asupan seratnya rendah, maka dapat menyebabkan obesitas yang berdampak terhadap peningkatan tekanan darah dan penyakit degeneratif. Pendapat lain disampaikan oleh Amu (2016) dalam penelitian Farhat dan Yanti (2021) yang mengatakan bahwa sayuran mengandung serat yang merupakan jenis karbohidrat istimewa karena resisten terhadap enzim pencernaan manusia. Serat ini mengurangi insulin, dimana hiperinsulinemia menyebabkan intoleransi glukosa yang dapat menyebabkan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan pada tahun 2018 dengan menggunakan sampel sebanyak 78 responden dan menghasilkan data bahwa asupan serat memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi, dengan kata lain, semakin kurang asupan serat, semakin tinggi kejadian hipertensi. Demikian juga sebaliknya, semakin tinggi asupan serat, semakin rendah kejadian hipertensi.

Hipertensi belum diketahui penyebab pastinya, namun ditemukan beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi yaitu adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga serta mengkonsumsi makanan berkadar lemak dan berkadar garam tinggi serta kurangnya mengonsumsi serat(Yundini, 2006).

Hipertensi bisa dialami oleh pria maupun wanita namun berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Herabare pada tahun 2021 di Puskesmas Panjang Surakarta dengan menggunakan sampel sebanyak 50 responden menyatakan bahwa sebanyak 27 orang responden wanita (54%) mengalami hipertensi.

Adapun upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan penanganan hipertensi yaitu melakukan diet rendah garam, diet tinggi serat, dan diet rendah energi pada penderita hipertensi yang disertai dengan obesitas, pasien hipertensi bisa mulai mengkonsumsi buah–buahan dan sayuran setiap

harinya dan mengurangi makanan tinggi lemak agar dapat menurunkan tekanan darah. Pola hidup juga harus berubah seperti melakukan aktifitas fisik, olahraga, tidak minum alkohol, berhenti merokok dan tentunya juga harus memiliki pengetahuan dan sikap patuh untuk dapat melaksanakan diet yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari (Willy. 2007)

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan asupan lemak, serat dan natrium terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk melakukan telaah jurnal yang berkaitan dengan hubungan asupan lemak, serat dan natrium terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui asupan lemak bagi penderita hipertensi
- b. Diketahui asupan serat bagi penderita hipertensi
- c. Diketahui asupan natrium bagi penderita hipertensi
- d. Diketahui hubungan asupan lemak terhadap tekanan darah penderita hipertensi
- e. Diketahui hubungan asupan serat terhadap tekanan darah penderita hipertensi
- f. Diketahui hubungan asupan natrium terhadap tekanan darah penderita hipertensi

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan serta informasi kepada masyarakat dan mampu mengembangkan ilmu kesehatan dibidang gizi

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru bagi peneliti dan dapat membantu dalam mengembangkan program kesehatan khusus nya dibidang gizi

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan ilmu serta informasi mengenai permasalahan gizi terutama penyakit hipertensi

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan hubungan nya dengan asupan lemak, serat dan natrium

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan metode telaah jurnal atau *study literature* dengan periode tahun 2017 sampai 2021. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini dari bulan Januari hingga Mei 2022. Variabel dalam penelitian ini adalah asupan lemak, serat serta natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Serta pengumpulan literatur diambil dari *Google cendikia/scholar* menggunakan kata kunci “asupan lemak terhadap tekanan darah penderita hipertensi, asupan serat terhadap tekanan darah penderita hipertensi, dan asupan natrium terhadap tekanan darah penderita hipertensi”. Jumlah penelitian yang digunakan sebanyak lima penelitian.