

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular merupakan penyebab utama kematian di dunia. WHO memperkirakan pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73% kematian di dunia. Peringkat 5 besar PTM di Indonesia adalah penyakit kardiovaskuler, penyakit pernafasan kronis, diabetes mellitus, kanker, dan stroke. Penyakit kardiovaskuler meliputi hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal jantung, Hipertensi menduduki peringkat ketiga di Indonesia sebagai penyakit PTM paling banyak menyebabkan kematian (WHO,2015)

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan Hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun didunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita Hipertensi (WHO, 2015).

Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 34,1%. 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 % dengan prevalensi terbesar di kabupaten Way Kanan yaitu sebesar 25,99% Sedangkan menurut kelompok umur di Indonesia, prevalensi terbesar berada pada kelompok umur >75 tahun yaitu sebesar 69,53% (Riskesdes, 2018).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Sari, 2017).

Klasifikasi hipertensi berdasarkan peningkatan terbagi menjadi tekanan darah sistolik dan diastolik. Derajat keterparahan hipertensi dibagi menjadi beberapa pembagian pada, yang pertama hipertensi derajat I dengan nilai tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, hipertensi derajat II dengan nilai tekanan darah sistolik 160-179 mmHg dan tekanan darah diastolik 100-109 mmHg, hipertensi derajat III dengan nilai tekanan darah sistolik ≥ 180 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 110 mmHg (PERKI, 2019).

Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total pada tahun 2014 secara nasional prevalensi asupan natrium sebesar 52.7% dengan rata-rata asupan natrium 2764 mg/orang/hari dimana melebihi AKG tahun 2019 dengan rata-rata asupan natrium 1500 mg/orang/hari.

Salah satu zat gizi mikro yang berperan penting dalam peningkatan tekanan darah adalah natrium. Natrium merupakan ion positif (Na^+) utama dalam cairan ekstraseluler yang menimbulkan tekanan osmotik untuk menjaga agar air tidak keluar dari darah dan masuk ke dalam sel. Tekanan osmotik ini menyeimbangkan tekanan yang sama yang ditimbulkan oleh kalium di dalam sel yang menjaga air tetap berada di dalam sel. Dalam keadaan normal, tubuh dapat menjaga keseimbangan antara natrium di luar sel dan kalium di dalam sel serta menjaga keseimbangan air (Hardiansyah dkk, 2016).

Natrium merupakan komponen yang biasa dikonsumsi dalam bentuk garam dapur. Jika asupannya meningkat, ginjal akan merespon dengan meningkatkan ekskresi garam bersama urin. Jika upaya ekskresi natrium melebihi ambang kemampuan, ginjal akan meretensi air sehingga volume intravaskular meningkat. Peningkatan volume intravaskular menyebabkan peningkatan tekanan darah (Zainuddin & Yunawati, 2018).

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti riwayat keluarga, usia, ras, obesitas, asupan natrium dalam jumlah besar, asupan lemak jenuh dalam jumlah besar, gaya hidup, stres, dan konsumsi alkohol secara berlebihan. Hipertensi dalam jangka yang panjang dapat menyebabkan kerusakan pada otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah (Kowalak dkk, 2017).

Pembuluh darah yang rusak akibat hipertensi mengakibatkan perubahan aliran darah yang menyebabkan pelepasan renin oleh ginjal. Pelepasan renin akan membentuk angiotensin II yang menstimulasi korteks adrenal untuk mensekresi aldosteron. Sekresi aldosteron akan meningkatkan volume darah dengan menahan natrium dan air (Kowalak dkk, 2017).

Kalium memiliki muatan ion yang sama dengan natrium, sehingga kecukupan kalium diperlukan untuk menjaga keseimbangan elektrolit (Lingga, 2012). Kalium merupakan ion bermuatan positif. Kalium terutama terdapat di dalam sel. Perbandingan natrium dan kalium dalam cairan intraseluler adalah 1:10, sedangkan di dalam cairan ekstraseluler 28:1. Kalium berfungsi sebagai penyeimbang jumlah natrium dalam cairan sel (Almatsier, 2013).

Kalium banyak terdapat pada makanan mentah/segar, terutama buah, sayuran, dan kacang-kacangan. Jumlah natrium akan menumpuk apabila makanan yang dikonsumsi kurang mengandung kalium atau tubuh tidak mempertahankannya dalam jumlah yang cukup (Edi, dkk, 2013).

Kekurangan kalium menyebabkan lemah, lesu, kehilangan nafsu makan, dan jantung akan berdebar detaknya, dan menurunkan kemampuannya untuk memompa darah. (Edi, dkk, 2013).

Natrium dan kalium berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah dengan fungsinya yaitu pelengkap dari fungsi natrium, menjaga keseimbangan cairan, elektrolit, asam dan basa. (Edi, dkk, 2013).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana Gambaran Asupan Kalium, Natrium dan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan kalium dan natrium pada pasien hipertensi di Puskesmas Liwa Lampung Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui asupan kalium pada pasien hipertensi di Puskesmas Liwa Lampung Barat.
- b. Diketahui asupan natrium pada pasien hipertensi di Puskesmas Liwa Lampung Barat.
- c. Diketahui tekanan darah pada anggota prolans di Puskesmas Liwa Lampung Barat.

D. Manfaat

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mempunyai beberapa manfaat antara lain:

1. Bagi Instansi Kesehatan

Untuk memberikan informasi dan manfaat kepada instansi kesehatan agar lebih meningkatkan program dan melakukan skrining pada masyarakat agar terjaring dan dapat langsung ditangani.

2. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan wawasan kepada masyarakat agar dapat lebih memperhatikan kesehatan serta untuk melakukan pencegahan dini agar tidak mengalami masalah kesehatan seperti Penyakit Tidak Menular (Hipertensi).

3. Bagi institusi Poltekkes Tanjungkarang

Untuk memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan dan diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam pengerjaan tugas serta untuk menambah pengetahuan tentang penyakit Hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan peneliti dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapat saat perkuliahan serta merupakan syarat akhir mahasiswa untuk lulus.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini meliputi pengukuran tekanan darah pada penderita Hipertensi, mengetahui asupan kalium, natrium para anggota pronalis.

Tempat dan waktu akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Liwa Lampung Barat pada bulan Mei tahun 2023. Variabel yang diteliti yaitu asupan kalium, asupan natrium dan tekanan darah. Penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan univariat. Sampel yang digunakan dalam penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu seluruh populasi anggota prolanis yang berjumlah 55 orang. Cara pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan formulir *Semi Quantitative FFQ* dan kuesioner.