

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg. Di masyarakat hipertensi dikenal sebagai “tekanan darah tinggi” karena penyakit ini menunjukkan peningkatan tekanan darah tinggi yang melebihi batas normal. Hipertensi juga merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi perhatian kesehatan di Indonesia karena dipengaruhi oleh gaya hidup individu yang kurang memperhatikan kesehatan. (Kementerian Kesehatan, 2018).

Klasifikasi hipertensi terbagi menjadi tekanan darah sistolik dan diastolik. Derajat keterparahan hipertensi dibagi menjadi beberapa bagian, 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).

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng et al., 2020). Data WHO periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya ada sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat dari hipertensi dan komplikasinya (Biswas et al., 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan hipertensi di Indonesia sebesar 34% atau sekitar 92 juta jiwa dari total penduduk sekitar 270 juta jiwa. Pada kunjungan Dinas Kesehatan Lampung Utara pada tahun 2022 terdapat 130.071 jiwa penderita penyakit hipertensi. (Data Dinas Kesehatan Lampung Utara, 2022).

Natrium adalah mineral penting yang biasanya dikonsumsi dalam bentuk garam dapur. Jika asupan natrium meningkat, ginjal akan merespon dengan meningkatkan ekskresi garam bersama urin, tetapi jika melebihi batas kemampuan, ginjal akan menyimpan air dan tekanan darah akan meningkat. (Zainuddin et al., 2018). *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan asupan natrium <2400 mg per hari untuk orang dewasa. Jumlah ini setara dengan satu sendok teh garam meja per hari (Rijanti, et al 2015). Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah diet yang menyarankan konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kolestrol, dan lemak total, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan jumlah 4-5 porsi/hari. (Penuntun diet dan terapi gizi, 2019)

Kalium memiliki muatan ion yang sama dengan natrium, sehingga kecukupan kalium diperlukan untuk menjaga keseimbangan elektrolit (Lingga, 2012). Kalium banyak terdapat dalam makanan mentah dan segar, seperti buah, sayuran, dan kacang-kacangan memiliki kalium yang penting untuk tubuh. Kekurangan kalium dapat menyebabkan gejala lemah, lesu, dan masalah jantung. (Edi, dkk, 2013). Asupan kalium yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah sebaliknya asupan kalium yang rendah akan meningkatkan tekanan darah. Tingginya asupan kalium akan menurunkan tekanan darah karena resistensi vaskular yang menurun. Resistensi vaskuler akibat dari aktifitas pompa natrium dan kalium yang menyebabkan kehilangan air dan natrium serta dilatasi pembuluh darah (Maria et al, 2012)

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Par'i et al, 2017). Status gizi yang tidak normal seperti obesitas disebabkan oleh tingginya komposisi karbohidrat dan lemak, yang membuat deposit lemak trigliserida menumpuk di pembuluh darah. Hal ini menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan tahanan perifer, sehingga kerja jantung semakin berat. (Johansyah, et al, 2020).

Puskesmas Bukit Kemuning di Lampung Utara melayani berbagai usia dan masalah kesehatan, termasuk hipertensi yang menjadi penyakit tertinggi. Kunjungan di puskesmas Bukit Kemuning meningkat setiap tahunnya, dengan 80 pasien hipertensi per bulan, baik pria maupun wanita, berusia 20-60 tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “ Gambaran Asupan Natrium, Kalium, Tekanan Darah dan Status Gizi pada pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bukit Kemuning”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran asupan natrium, kalium dan status gizi pada pasien penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan natrium pada penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Kemuning tahun 2024
- b. Mengetahui asupan kalium pada penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Kemuning tahun 2024
- c. Mengetahui status gizi pada penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Kemuning tahun 2024
- d. Mengetahui tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Kemuning tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan mengembangkan ilmu Kesehatan di bidang gizi terkhususnya tentang gambaran asupan natrium, kalium dan status gizi pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan tentang asupan natrium, kalium dan status gizi pada pasien hipertensi di puskesmas Bukit Kemuning, Lampung Utara.

E. Ruang Lingkup

Rancangan penelitian ini dilakukan dengan penelitian deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui asupan natrium, kalium dan status gizi pasien hipertensi lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bukit Kemuning Lampung Utara pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan pada bulan April-Mei 2024, Penelitian dilakukan dengan menggunakan Formulir *Semi Quantitatif FFQ* dan pengukuran antropometri, subjek dari penelitian ini yaitu pasien penderita Hipertensi. Variable yang diteliti adalah asupan natrium, kalium, tekanan darah dan status gizi pasien hipertensi.