

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

International Society Of Hypertension (ISH) 2014, menyatakan bahwa tekanan darah yang melebihi 140/80 mmHg atau disebut juga dengan hipertensi membuat 9,4 juta kematian di dunia tahun 2010. Kondisi ini berkontribusi terhadap sekitar 50% kejadian penyakit kardiovaskular dan stroke, serta 40% dari total kematian pada penderita diabetes. Hipertensi menjadi faktor risiko utama terhadap gagal ginjal, preeklampsia dan damensia (Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, 2021). Hipertensi ialah indikator yang berperan pada tingginya angka kematian juga prevalensi penyakit di seluruh dunia. Jumlah individu yang menderita kondisi ini terus meningkat secara global, yang ditandai dengan tekanan darah ≥ 140 mmHg sistolik ataupun ≥ 90 mmHg diastolic, atau yang sedang menjalani terapi pengobatan, jumlahnya bertambah 2x diantara tahun 1990 serta 2019, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar orang (WHO, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) memperkirakan bahwa sekitar dua pertiga dari penderita hipertensi umurnya 30-79 tahun bertempat di negara berpendapatan rendah hingga menengah. Prevalensi hipertensi pun bervariasi tergantung wilayah dan tingkat pendapatan negara (Studi et al., 2023). WHO mencatat tahun 2015 bahwa berkisar 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi setara dengan satu dari tiga orang. Angka ini terus naik tiap tahunnya serta diprediksi bisa 1,5 miliar penderita pada tahun 2025. Di samping itu, tekanan darah tinggi beserta komplikasinya mengakibatkan 9,4 juta kematian tiap tahunnya (Deasy, 2018). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI 2023) sebanyak 30,8% orang tercatat mengalami hipertensi dan berusia diatas 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran. Menurut data SKI 2023 sebanyak 29,7% penduduk berusia 18 tahun keatas di Provinsi Lampung terdiagnosis hipertensi berdasarkan hasil pengukuran, sebagaimana dilaporkan (SKI, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Tomang Jakarta Barat didapatkan bahwa orang dengan peningkatan status gizi berlebih akan beresiko terjadinya hipertensi 2,75x dibandingkan orang yang berstatus gizi normal (Huang & Santoso, 2024). Menurut Ega Via Ambarwati et al., (2023) menyebutkan bahwa kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) beriringan terhadap peningkatan tekanan darah seseorang. Menurut Melliya Sari et al., (2023) ketika IMT normal, tekanan darah juga normal, namun jika IMT menurunkan obesitas maka risiko hipertensi meningkat. Kejadian hipertensi sangat dipengaruhi oleh IMT, dimana individu dengan berat badan berlebih cenderung lebih sering menderita hipertensi daripada mereka yang memiliki IMT dalam batas normal.

Studi yang dilakukan di Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa lansia yang makan sayur kurang dari 200 gram/hari memiliki resiko hipertensi sebesar 2,276x dibandingkan dengan lansia yang mengonsumsi sayur dalam jumlah cukup (≥ 200 gram/hari). Hasil serupa juga ditemukan pada konsumsi buah, di mana lansia dengan asupan buah kurang dari 200 gram/hari beresiko 2,067x dapat terkena hipertensi dibandingkan mereka yang mengonsumsi buah sesuai rekomendasi (A. W. Putri et al., 2018). Asupan buah dan sayur yang memadai berperan penting dalam mengontrol tekanan darah. Buah dan sayur mengandung nutrisi seperti vitamin dan mineral, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah (Angesti *et al.* 2018). Kalium, khususnya berfungsi memperkuat dinding pembuluh darah yang mengalami degenerasi serta menjaga keseimbangan cairan dan asam-basa tubuh (Susanti & Ayumi 2021).

Kekurangan serat dalam pola makan dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam darah, yang selanjutnya menghambat aliran darah dan memicu kenaikan tekanan darah. (Yuriah et al., 2019). Konsumsi serat yang cukup dapat menurunkan kadar kolesterol hingga 10-15%. Serat bekerja dengan mengikat asam empedu dalam sistem pencernaan, yang selanjutnya dikeluarkan melalui feses. Karena asam empedu dibuat dari kolesterol, tubuh akan menggunakan kolesterol yang tersisa untuk memproduksi asam empedu baru, sehingga kadar kolesterol dalam darah menurun. Penurunan kolesterol ini berkontribusi dalam mencegah penyumbatan pada arteri. (Ardian et al., 2022).

Adapun hasil studi yang dilakukan di area pelayanan Puskesmas Martapura menunjukkan bahwa 70,3% dari 49 penderita hipertensi memiliki konsumsi buh dan sayur yang tergolong rendah. Sebaliknya, dari 37 responden yang tidak mengalami hipertensi, sebanyak 65,7% tercatat memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang baik. Berdasarkan data hipertensi di Prolanis Kotabumi II yang terdiagnosis terkena penyakit hipertensi adalah sebanyak 196 anggota prolanis. Gangguan hipertensi ini masuk didalam 10 penyakit tersering di Puskesmas Kotabumi II. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu beban utama layanan kesehatan di wilayah tersebut karena pentingnya aspen pencegahan dan pengelolaan, hal ini menjadi fokus perhatian yang perlu ditindaklanjuti. Atas dasar itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai kondisi hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II, khususnya yang berhubungan pada status gizi, konsumsi sayur serta buah, juga tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran status gizi, konsumsi sayur dan buah, tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengkaji gambaran status gizi, konsumsi sayur serta buah, tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025

2. Tujuan Khusus:

- a. Diketahui gambaran status gizi menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) penderita hipertensi di prolanis puskesmas kotabumi II tahun 2025
- b. Diketahui gambaran konsumsi sayur serta buah penderita hipertensi di prolanis puskesmas kotabumi II tahun 2025
- c. Diketahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi di prolanis di prolanis puskesmas kotabumi II tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya hasil riset ini bisa digunakan untuk mengetahui gambaran status gizi, konsumsi sayuran juga buah, tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dijadikan pandangan terhadap gambaran status gizi, konsumsi sayur dan buah, tekanan darah penderita hipertensi. Serta dapat dijadikan acuan oleh puskesmas dalam upaya meningkatkan penatalaksanaan dan menentukan terapi terhadap pasien hipertensi.
- b. Bagi Ilmu Pengetahuan
Dapat dijadikan tambahan wawasan terhadap mahasiswa dan referensi penelitian yang selanjutnya dan juga menambah pengetahuan dasar bagi masyarakat, keluarga dan penderita hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Merupakan penelitian dekskriptif untuk dapat mengetahui gambaran status gizi, konsumsi sayur juga buah, tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di Prolanis Puskesmas Kotabumi II respondennya ialah anggota Prolanis Kotabumi II yang didiagnosa menderita penyakit hipertensi. Dilakukan pada bulan April tahun 2025. Dengan pengumpulan data menggunakan *accidental sampling* . Menerapkan analisis univariat yang dipakai guna memperoleh gambaran pada setiap variabel. Data terkumpul melalui pengukuran menggunakan tensimeter digital, pengukuran antropometri, fomulir *Semi Quantitative Food Frequency Quistionnaire (SQ – FFQ)*. Variabel yang digunakan meliputi status gizi, konsumsi sayur dan buah, tekanan darah.