

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di dunia. Berdasarkan data WHO Tahun 2021, di seluruh dunia sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa berusia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi. Hipertensi ialah penyebab utama kematian di dunia. Penurunan prevalensi sebanyak 33% pada tahun 2010 hingga tahun 2030 merupakan salah satu target global untuk Penyakit Tidak Menular (PTM) (WHO, 2023).

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran yang dilakukan selama 5 menit dalam keadaan istirahat atau tenang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat berbahaya bagi ginjal, jantung, dan otak jika tidak dideteksi dan segera ditangani (Nadia, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *the International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Diperkirakan sekitar 80 % kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025, dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan pertambahan penduduk saat ini. Hal ini diperparah dengan 7 dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat (Siregar, 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di dunia sebanyak 22% terjadi pada lanjut usia. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia menderita

hipertensi. Asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Susanti et al., 2022).

Hipertensi di Indonesia menempati peringkat ke-5 dengan kasus terbanyak. Penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2023).

Hipertensi umumnya terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun (45,32%), umur 55-64 tahun (55,23%), umur 64-74 tahun (63,22%). Menurut hasil laporan nasional prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Provinsi Lampung berada pada posisi urutan ke 16 dengan total 29,94%, maka dinyatakan hipertensi di Provinsi Lampung cukup tinggi (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data pelayanan kesehatan penderita hipertensi kabupaten/kota se-provinsi Lampung tahun 2022 jumlah estimasi penderita hipertensi pada masyarakat yang berusia ≥ 15 tahun dengan total 2.175.791 orang dan total yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan terdapat 1.242.514 orang (Dinkes Provinsi Lampung, 2022).

Berdasarkan data yang didapat di Kabupaten Tanggamus pada tahun 2019 didapat jumlah kasus hipertensi berada di urutan ke 4 dengan jumlah kasus 37.642 orang, kemudian pada tahun 2022 hipertensi mengalami peningkatan sehingga data jumlah estimasi penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun terdapat 121.821 orang dan yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan 62,1 %, (Pemkab Tanggamus, 2024).

Berdasarkan surveilans kasus PTM berbasis puskesmas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gisting tahun 2021 dengan jumlah 41.551 penduduk mengalami hipertensi pada kasus baru dengan jumlah 957 orang dengan jumlah kunjungan sebanyak 1281 pasien. Pada penderita hipertensi yang melakukan

pengobatan secara teratur di Puskesmas Gisting sebanyak 29.30% atau 370 orang (PTP UPTD Puskesmas Gisting, 2022).

Rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah *menopause* yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum *menopause* dilindungi oleh hormon *estrogen* yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Peranan HDL pada tekanan darah untuk menghilangkan kolesterol yang berlebihan dari dinding arteri dan membawanya kembali ke hati untuk diolah dan dibuang, sehingga mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah. Kemudian setelah umur 55 tahun perempuan melampaui laki-laki sebabnya tidak terlalu jelas tetapi dapat disebabkan karena perempuan dilindungi hormon kewanitaan selama masa produktivitas (Hendraswari, 2022).

Insiden tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia karena perubahan alami tubuh memberikan pengaruh terhadap jantung, pembuluh darah dan hormon. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturannya, sehingga pembuluh darah berangsur menyempit dan menjadi kaku. Selain itu, pada usia lanjut, sensitivitas organ yang mengatur hipertensi yaitu refleksi baroreseptor mulai berkurang. Ini meningkatkan tekanan darah ketika seseorang bertambah usianya (Inayah, 2021).

Status gizi dengan kejadian hipertensi berkaitan dengan ketidak normalan pada elastisitas dinding pembuluh darah, tahanan perifer serta curah jantung yang mengakibatkan tekanan darah menjadi tidak normal. Status gizi yang tidak normal seperti obesitas dapat menggambarkan bahwa tingginya komposisi karbohidrat dan lemak, yang berakibat dengan penumpukan deposit lemak trigliserida secara kontinyu di pembuluh darah, yang menyebabkan pembuluh darah akan mengalami penurunan elastisitasnya. Deposit yang menumpuk tersebut akan menyebabkan meningkatnya tahanan perifer, sehingga kerja jantung semakin berat untuk memompakan darah keseluruh tubuh (Aziz et al., 2022).

Kelebihan asupan garam salah satu faktor risiko hipertensi bersama dengan usia dan berat badan. Asupan garam yang meningkat juga dikaitkan dengan risiko penyakit *kardiovaskuler* dan ginjal yang lebih tinggi. *American*

Society For Experimental membuktikan bahwa konsumsi garam dalam jumlah banyak dapat memperparah hipertensi. Hal ini terjadi karena saat tubuh mendapat asupan garam yang terus meningkat maka terjadi retensi cairan dalam tubuh sehingga volume darah menjadi meningkat. Pada saat volume darah meningkat maka jantung akan bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui arteri yang sempit sehingga tekanan semakin kuat dan terjadi hipertensi (Hutagalung, 2021).

Konsumsi natrium yang tinggi menyebabkan pembengkakan dalam dinding arteriol, yaitu arteri- arteri kecil yang bertugas membawa darah yang mengandung oksigen tinggi ke bagian- bagian tubuh. Ketika dinding pembuluh mengalami pembengkakan maka hanya sedikit ruang yang dapat dilewati sehingga darah memaksa untuk masuk kedalam arteri yang menyempit tersebut dan terjadilah peningkatan tekanan darah dan peningkatan. Dalam jumlah yang normal, ginjal bertugas mengatur kadar natrium dalam tubuh dan mengeluarkan sisa natrium melalui urin. Namun ketika jumlah natrium yang masuk ke dalam tubuh tinggi maka ginjal tidak dapat menyimpan, sehingga natrium masuk ke dalam darah dan menyebabkan kadar natrium dalam darah mengalami peningkatan (Fitri et al., 2018).

Menurut Triyanto (2020) dalam bukunya yang berjudul pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi menjelaskan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang karena kurangnya waktu dan kemalasan, seseorang jarang berolahraga secara teratur di waktu luang. Olahraga sendiri memiliki dampak yang signifikan terhadap kestabilan tekanan darah. Detak jantung biasanya lebih tinggi pada mereka yang tidak aktif secara fisik. Akibatnya, otot jantung harus bekerja lebih keras selama setiap kontraksi. Semakin kuat otot jantung memompa darah, semakin banyak tekanan ditempatkan pada dinding arteri, meningkatkan tekanan darah karena resistensi perifer. Kurang olahraga juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, yang meningkatkan risiko terkena hipertensi.

Dampak dari penyakit hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi juga meningkatkan risiko penyakit jantung 2x lipat dan meningkatkan risiko stroke 8x dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi, selain itu hipertensi juga mengakibatkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutuaan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak (Marlita et al., 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran status gizi, asupan natrium makanan dan aktivitas fisik pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan natrium makanan dan aktivitas fisik pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kategori tekanan darah pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting.
- b. Diketahui status gizi (IMT) pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting.
- c. Diketahui asupan natrium makanan pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting.
- d. Diketahui aktivitas fisik pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan wawasan yang dimiliki baik yang didapat dari materi perkuliahan maupun melalui jurnal dan web lainnya, serta menambah ilmu pengetahuan tentang gambaran status gizi, asupan natrium makanan dan aktivitas fisik pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting tahun 2025.

2. Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi anggota prolanis hipertensi dan juga pengetahuan tentang kesehatan khususnya hipertensi dengan acuan status gizi, asupan natrium dan aktivitas fisik.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan natrium makanan dan aktivitas fisik pada pralansia hipertensi anggota prolanis. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting pada bulan April 2025. Variabel penelitian ini adalah status gizi, asupan natrium makanan, aktivitas fisik, dan hipertensi.