

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg. Penyebab hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu hipertensi esensial (penyebab hipertensi tidak diketahui); hipertensi primer (disebabkan oleh gaya hidup dan diet yang buruk, ekspresi gen, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan inflamasi vaskuler); terakhir adalah hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang disebabkan karena penyakit lain, seperti penyakit diabetes nefropati, penyakit ginjal, penyakit jantung serta kondisi kehamilan (Novianti & Iwaningsih 2021).

Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 30,8% dibandingkan data Riskesdas (2018) dengan prevalensi sebesar 34,1%. Prevalensi kejadian hipertensi di Lampung sebesar 29,7% (Kemenkes BKPK 2023). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung (2023), prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia ≥ 15 tahun di Kabupaten Lampung Selatan memiliki prevalensi penyakit hipertensi sebesar 24,8%, ini lebih tinggi dibandingkan Kota Bandar Lampung yang prevalensinya sebesar 23,6% (Dinkes Lampung 2023).

Pola hidup sehat dapat mencegah ataupun memperlambat timbulnya hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat juga dapat memperlambat ataupun mencegah kebutuhan terapi obat pada hipertensi derajat 1, namun sebaiknya tidak menunda inisiasi terapi obat pada pasien dengan *Hypertension Mediated Organ Damage* (HMOD) atau risiko tinggi kardiovaskular. Pola hidup sehat telah terbukti menurunkan tekanan darah yaitu pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, serta menghindari rokok (PERHI 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Makassar menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$ yang lebih kecil dari nilai $\alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan tingkat hipertensi. Resiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal (Darmawan et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas III Denpasar Utara didapatkan pada lansia yang memiliki status gizi berlebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi dari pada yang memiliki status gizi kurang dan normal (Mulyasari & Srimati 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD Kota Makassar) menunjukkan bahwa sampel dengan asupan natrium lebih cenderung mengalami hipertensi sedang sebanyak 12 orang (75%). Berdasarkan hasil uji statistik yang diperoleh nilai $p=0,003$ yang berarti ada hubungan antara asupan natrium dengan tingkat hipertensi (Darmawan et al. 2018).

Hasil dari penelitian pada perempuan etnis Minangkabau menunjukkan dari 114 sampel responden, didapatkan hasil bahwa responden dengan asupan kalium kurang lebih banyak pada kelompok perempuan hipertensi yaitu 57 orang (100.0%) dibandingkan dengan kelompok perempuan tidak hipertensi yaitu 55 orang (96,5%). Kalium mempunyai fungsi dan berperan dalam penurunan tekanan darah. Asupan kalium yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah dan menjaga ke-elastisan pembuluh darah. Kalium dapat mengakibatkan vasodilatasi dengan cara menurunkan produksi vasokonstriktor thromboxane serta meningkatkan produksi vasodilator kalidin sehingga terjadinya penurunan resistensi perifer dan peningkatan curah jantung (Da Usfa et al. 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien hipertensi di Puskesmas Kramat Jati, Jakarta Timur menggambarkan bahwa pasien penderita hipertensi mayoritas memiliki asupan lemak berlebih. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah pada penderita hipertensi, pada penelitian ini memiliki kategori cukup 43,4%, sedangkan kategori lebih 56,6%²⁴. Jika asupan lemak berlebih dapat beresiko 7,51 kali mengalami hipertensi (Angraini et al. 2024).

Data laporan penyakit di Puskesmas Hajimena pada April tahun 2024 hipertensi adalah penyakit ke-2 tertinggi setelah ISPA. Berdasarkan uraian tersebut

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian gambaran asupan zat gizi, status gizi, dan tekanan darah penderita hipertensi pada Prolanis Puskesmas Hajimena.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran asupan zat gizi, status gizi, dan tekanan darah penderita hipertensi pada Prolanis Puskesmas Hajimena tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi, status gizi, dan tekanan darah penderita hipertensi pada Prolanis Puskesmas Hajimena tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) pada penderita hipertensi
- b. Diketahui gambaran asupan zat gizi mikro (natrium, kalium, kalsium, magnesium) pada penderita hipertensi
- c. Diketahui gambaran status gizi pada penderita hipertensi
- d. Diketahui gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dalam memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan teori-teori yang didapat dalam bentuk penelitian.

2. Bagi Puskesmas

Menjadi masukan data untuk puskesmas dalam upaya tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan perannya dalam menentukan tujuan edukasi dan memberikan penatalaksanaan yang sesuai kepada pasien hipertensi.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai dasar penelitian lebih lanjut dan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Data laporan penyakit di Puskesmas Hajimena pada April tahun 2024 hipertensi adalah penyakit ke-2 tertinggi setelah ISPA. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian gambaran asupan zat gizi, status gizi, dan tekanan darah penderita hipertensi pada Prolanis Puskesmas Hajimena. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan variabel asupan gizi, status gizi dan tekanan darah. Subjek penelitian ini adalah Prolanis di Puskesmas Hajimena yang ditentukan dengan cara Sampling Aksidental. Metode pengumpulan data melalui pengukuran antropometri, observasi dengan melihat hasil pengukuran dan wawancara dengan menggunakan form *Semi-Quantitatif Food Frequency (SQ-FFQ)* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi, status gizi dan tekanan darah pada Prolanis Puskesmas Hajimena. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2025.