

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong *silent killer*, dimana secara tidak terduga dapat membunuh manusia dan tidak menunjukkan gejala nyata bagi penderitanya. Tanpa disadari, seseorang menderita hipertensi bertahun-tahun sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan ataupun tekanan darah (1).

Hipertensi terjadi akibat tekanan darah meningkat secara tidak normal, dimana tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg. Penderita hipertensi banyak ditemukan pada kelompok umur pra lansia dan lansia dibandingkan kelompok umur lebih muda. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat berakibat buruk pada kesehatan. Hipertensi beresiko meningkatkan seseorang menderita penyakit tidak menular dan hipertensi yang tidak terkontrol beresiko meningkatkan terjadinya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal (2).

Lanjut usia (lansia) merupakan usia yang beresiko tinggi mengidap penyakit degeneratif. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering diderita oleh lansia (3). Semakin bertambahnya umur maka kemampuan fungsi kerja tubuh menurun salah satunya fungsi kerja dari pembuluh darah (4). Semakin bertambah tuanya seseorang, prevalensi yang mengalami permasalahan kesehatan semakin besar, termasuk hipertensi (5).

Menurut WHO tahun 2012 hipertensi merupakan faktor resiko penyebab kematian nomor tiga di dunia. Prevalensi penduduk dunia yang mengalami hipertensi sebanyak 972 juta orang atau 26.4% dimana 26.6% pria dan 26.1% perempuan dan akan meningkat 29.2% ditahun 2025. Dari 972 juta orang yang menderita hipertensi sebanyak 333 juta orang berasal dari Negara maju dan 639 juta orang sisanya berasal

dari Negara berkembang, termasuk salah satunya Indonesia. Dimana prevalensi kematian akibat stroke sekitar 51% dan kematian akibat jantung koroner disebabkan oleh hipertensi sekitar 45%. Sedangkan menurut WHO tahun 2014, prevalensi penduduk dunia mengalami hipertensi 22% dan penduduk Asia Tenggara 36% (6).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, secara nasional prevalensi hipertensi sebesar 25.8%, di Sumatera Barat sebesar 22.6% (7). Sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, secara nasional prevalensi hipertensi sebesar 34.11%, di Sumatera Barat 25.16%, dan di Agam sebesar 27.07%, dimana Agam termasuk ke dalam salah satu kabupaten dengan prevalensi hipertensi tertinggi ke lima di provinsi Sumatera Barat (8).

Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Agam pada tahun 2020, hipertensi termasuk ke dalam sepuluh penyakit terbanyak dengan 38.826 kasus, dimana salah satu kejadian hipertensi tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Magek sebanyak 3860 kasus lebih tinggi dibandingkan dengan Puskesmas Biaro sebanyak 3415 kasus (9). Puskesmas Magek merupakan salah satu puskesmas di Kabupaten Agam yang berada di Kecamatan Kamang Magek. Wilayah kerja Puskesmas Magek masih menghadapi berbagai masalah terkait kesehatan lansia, salah satunya hipertensi pada lansia.

Hipertensi dapat terjadi disebabkan oleh dua faktor diantaranya faktor yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Faktor yang dapat dikendalikan diantaranya kurangnya aktivitas fisik, obesitas, merokok, alkohol, stress, konsumsi makanan (natrium, kalium). Sedangkan faktor yang tidak dapat dikendalikan diantaranya keturunan, jenis kelamin, ras dan usia (10).

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 2014 dengan rata-rata asupan natrium 1500 mg/orang/hari (11). Menurut Wibowo (12) asupan natrium merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Natrium memiliki sifat mengikat air, membuat diameter arteri mengecil menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras memompa volume darah sehingga volume darah yang melalui diameter arteri menjadi sempit mengakibatkan terjadi hipertensi. Penelitian Intan (13) menunjukkan 90% lansia mengalami hipertensi dimana lansia masih mengonsumsi makanan yang mengandung natrium yang tinggi seperti sering mengonsumsi ikan asin, garam, dan bahan makanan awetan (sarden), roti putih, dan kue kering seperti kerupuk yang berpenyedap. Didukung oleh penelitian Silaen (14) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0.003$) dimana responden dengan mengonsumsi natrium beresiko 5.598 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi natrium (OR:5.598, CI:2.20-14.43). Sejalan dengan penelitian Salman (15) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p=0.000$) dimana responden dengan mengonsumsi natrium 5.63 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi natrium (OR=5.63). Berbeda dengan penelitian Afifah (16) menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p>0.05$). Hasil survei awal terhadap 10 orang responden lansia yang telah peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Magek dapat diketahui bahwa 70% lansia memiliki asupan natrium melebihi Angka Kecukupan Gizi (AKG) ≥ 1500 mg.

Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total tahun 2014 di Sumatera Barat rata-rata asupan kalium dari sayur sebanyak 45.4 gr/orang/hari dan buah sebanyak 37.3 gr/orang/hari masih berada dibawah rata-rata

nasional rata-rata asupan kalium dari sayur sebanyak 57.1 gr/orang/hari dan buah sebanyak 33.5 gr/orang/hari (11). Berbeda dengan natrium, kalium berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah dengan fungsinya yaitu pelengkap dari fungsi natrium, menjaga keseimbangan cairan, elektrolit, asam dan basa (3). Penelitian Ulfa (17) menunjukkan ada hubungan bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi. Didukung oleh penelitian Hiroh (18) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi ($p=0.027$) dimana responden dengan asupan kalium yang kurang beresiko 3.6 kali menderita hipertensi dibandingkan responden dengan asupan kalium cukup (OR:3.6, CI:1.122-11.549). Hasil survei awal terhadap 10 orang responden lansia yang telah peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Magek dapat diketahui bahwa 70% lansia memiliki asupan kalium kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) ≥ 4700 mg.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi aktivitas fisik kurang di Agam yaitu 41.4% masih berada diatas rata-rata aktivitas kurang Sumatera Barat yaitu 39.4% dan nasional yaitu 33.5% (8). Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor resiko penyebab seseorang menderita hipertensi. Menurut WHO faktor resiko utama terjadi hipertensi yaitu kurangnya aktivitas fisik, sekitar 3.2 juta orang meninggal akibat kurangnya aktivitas fisik (19). Kurangnya aktivitas fisik membuat frekuensi denyut jantung bekerja lebih tinggi dan otot jantung bekerja lebih keras dan berakibat tekanan yang dibebankan makin besar pada arteri sehingga tekanan darah menjadi meningkat (20). Penelitian Olga (21) menyatakan semakin tinggi aktivitas seseorang maka semakin rendah resiko seseorang terkena hipertensi. Penelitian Fauzan (22) menunjukkan ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0.020$) dimana responden dengan aktivitas fisik

kurang 4 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan aktivitas fisik baik (OR:4.00, CI:95%:1.367-11.703). Sejalan dengan penelitian Atun (23) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p=0.032$) dimana responden dengan aktivitas kurang 4.9 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan aktivitas baik (OR:4.9,CI:1.29-18.26). Hasil survei awal terhadap 10 orang responden lansia yang telah peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Magek dapat diketahui bahwa 80% lansia memiliki aktivitas fisik rendah dari WHO ≥ 3000 MET. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.

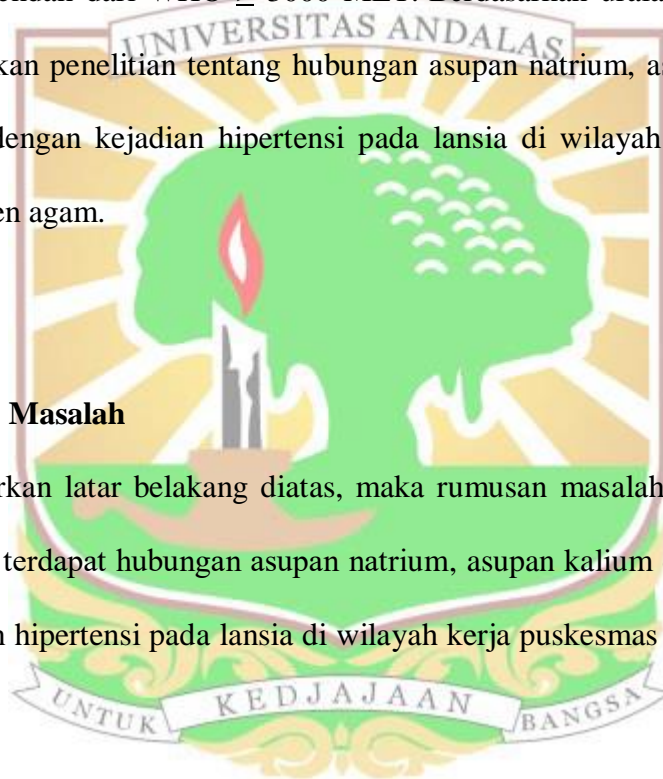
1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “apakah terdapat hubungan asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

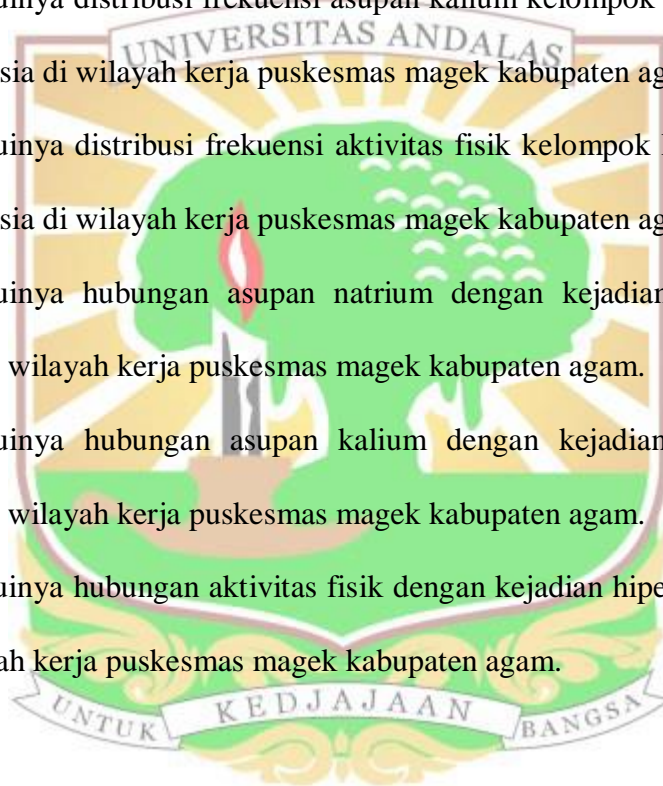
Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.



1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Diketuainya distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin kelompok kasus dan kelompok kontrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.
2. Diketuainya distribusi frekuensi asupan natrium kelompok kasus dan kontrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.
3. Diketuainya distribusi frekuensi asupan kalium kelompok kasus dan kontrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.
4. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik kelompok kasus dan kontrol pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.
5. Diketuainya hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.
6. Diketuainya hubungan asupan kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.
7. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.



1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini hendaknya dapat menambah wawasan dan pengalaman serta dapat mengaplikasikan wawasan yang didapat selama mengikuti kegiatan perkuliahan di Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

2. Bagi Responden

Dengan penelitian ini, hendaknya dapat dijadikan pembelajaran dan bahan masukan positif dalam menjaga asupan makan dan menambah pengetahuan tentang hipertensi.

3. Bagi Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi bagi penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang melakukan penelitian terkait dengan hubungan asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas magek kabupaten agam.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari 2022 sampai dengan bulan Maret 2022 di Puskesmas Magek. Variabel independen yaitu asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik. Variabel dependen yaitu kejadian hipertensi. Jenis dan cara pengumpulan data adalah menggunakan data primer dan sekunder serta analisis data dilakukan secara analitik dengan desain case control dengan matching untuk mengetahui hubungan asupan natrium, asupan kalium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Magek Kabupaten Agam.