

Latar Belakang

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Tekanan darah selalu diperlukan untuk daya dorong mengalirnya darah di dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap. Terdapat dua macam kelainan tekanan darah, antara lain yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah.⁽¹⁾

Wanita dewasa merupakan periode awal untuk penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru. Pentingnya mengetahui tekanan darah pada wanita dewasa agar potensi masalah kesehatan dapat diketahui sejak dini.⁽²⁾ Terjadinya tekanan darah tinggi pada masa produktif dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler dan penyakit degeneratif lainnya.⁽²⁾ Penyakit degeneratif akan bermunculan seiring dengan penambahan usia dan gaya hidup sehingga penyakit ini banyak terjadi pada wanita di atas umur 40 tahun.

Sedangkan tekanan darah rendah dapat mempengaruhi kehamilan pada wanita. Hipotensi pada kehamilan dapat menimbulkan gejala berat seperti pendarah. Sehingga akan beresiko menyebabkan kerusakan pada seluruh organ tubuh, mulai dari ginjal, liver, jantung, dll. Hal ini terjadi karena wanita dewasa berada pada masa produktif sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.⁽³⁾

Hipotensi adalah tekanan darah yang lebih rendah dari 90/60 mmHg. Sebagian besar bentuk hipotensi terjadi karena tubuh tidak bisa membawa tekanan darah kembali normal atau tidak bisa melakukannya dengan cukup cepat. Hipotensi bisa berbahaya, hal itu bisa membuat jatuh karena pusing atau pingsan.

Faktor risiko lain untuk hipotensi termasuk tidak bergerak (tidak dapat banyak bergerak) dalam waktu lama.⁽³⁾

Menurut Casey dan Benson pada tahun 2012, tekanan darah tinggi termasuk penyakit degeneratif yang memiliki hubungan erat dengan perilaku tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak hewani, kurangnya serat, dan tingginya natrium.⁽⁴⁾ Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi nasional perilaku kurang makan buah dan sayur umur > 10 tahun adalah 93,5% dan untuk proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 %. Melihat dari data tersebut dapat diperkirakan obesitas, penyakit jantung, hipertensi, stroke banyak ditemukan di Indonesia.⁽⁵⁾

Menurut *Joint National Committee on prevention, detection, evolution, and treatment on high blood pressure VII (JNC-VII)*, hampir 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia. Sedangkan menurut laporan *World Health Organization (WHO)* tahun 2011, hipertensi menyebabkan kematian sebesar 7,5 juta atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia.⁽⁶⁾ WHO juga memperkirakan lebih dari 1 milyar manusia di dunia hidup dengan tekanan darah tinggi dan diprediksi akan meningkat sebanyak 60% pada tahun 2025. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, prevalensi nasional hipertensi di Indonesia pada penduduk umur >18 tahun yaitu sebesar 26,5%. Prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin tahun 2013 lebih tinggi pada perempuan sebesar 28,8% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 22,8%.⁽⁷⁾

Angka hipertensi di Sumatera Barat berdasarkan hasil Riskesdas 2013 yaitu 22,6%. Sumatera Barat termasuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia.⁽⁵⁾ Dinas Kesehatan Kota Padang mencatat bahwa hipertensi

empat tahun terakhir hingga tahun 2016 termasuk dalam 10 penyakit terbanyak di Kota Padang. Prevalensi hipertensi di Kota Padang naik dari tahun ke tahun. Pada tahun 2013 prevalensi hipertensi yaitu 4,76%, meningkat pada tahun 2014 yaitu 5,3% mengalami sedikit penurunan pada tahun 2015 yaitu 5,21% dan meningkat kembali pada tahun 2016 yaitu 5,23%. Pada tahun 2016 hipertensi merupakan penyakit kedua terbanyak di Kota Padang, dengan kasus hipertensi cenderung tinggi pada perempuan (64%) dibanding laki-laki (36%).⁽⁷⁻⁹⁾ Kecamatan Padang Timur dan Kuranji pada tahun 2016 memiliki kasus wanita dewasa hipertensi yang tertinggi yaitu Puskesmas Andalas sebanyak 624 kasus dan Puskesmas Kuranji, Belimbing, dan Ambacang sebanyak 593 kasus.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan penelitian prospektif Farmingham tahun 2010, wanita berusia 30 – 39 tahun yang memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan dipantau terus selama 20 tahun, ternyata mempunyai risiko mengalami stroke, menderita gagal jantung, dan berisiko mengalami penyakit pembuluh darah peripheral.⁽¹¹⁾ Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain kurangnya aktifitas fisik, kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak hewani, kurangnya serat, dan tingginya natrium.

Penelitian Sobet tahun 2009 menyatakan terdapat hubungan antara asupan natrium yang berlebihan dengan kenaikan tekanan darah pada individu. Asupan natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit yang akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah⁽¹²⁾

Studi yang dilakukan oleh Martinette et al tahun 2005 menyatakan bahwa meningkatkan asupan serat dalam konsumsi sehari-hari dapat berkontribusi untuk

mencegah meningkatnya tekanan darah. Berdasarkan observasi dan eksperimen yang dilakukan oleh Martinette menunjukkan efek konsumsi serat pada tekanan darah subjek pada penelitiannya, yang biasa mengkonsumsi serat dan sayuran secara umum dapat menurunkan resiko tekanan darah pada subjek penelitiannya tersebut.⁽¹³⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Meylen Suoth dkk tahun 2014 menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kenaikan tekanan darah. Jumlah responden yang kurang aktivitas fisik beresiko menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik setiap hari. Orang yang kurang melakukan aktivitas olahraga, pengontrolan nafsu makannya sangat labil sehingga terjadi konsumsi energi yang berlebih dan mengakibatkan nafsu makan bertambah¹⁶⁾

Jika berat badan seseorang bertambah, beban jantung untuk memompa darah akan bertambah. Semakin besar bebannya, semakin berat kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga tekanan perifer dan curah jantung meningkat sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.⁽¹⁴⁾ Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan asupan natrium, serat dan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang.

Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah didapat perumusan masalah untuk melihat apakah ada hubungan asupan natrium, serat, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan natrium, serat, dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang

Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi rata-rata tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang
2. Mengetahui distribusi rata-rata asupan natrium yang dikonsumsi wanita dewasa di Kota Padang
3. Mengetahui distribusi rata-rata asupan serat yang dikonsumsi wanita dewasa di Kota Padang
4. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik wanita dewasa di Kota Padang
5. Mengetahui hubungan asupan natrium dengan tekanan darah wanita dewasa di Kota Padang
6. Mengetahui hubungan asupan serat dengan tekanan darah wanita dewasa di Kota Padang
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah wanita dewasa di Kota Padang

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menggambarkan hubungan antara konsumsi natrium, serta dan aktivitas fisik dengan tekanan darah.

Bagi Praktis

Hasil penelitian dapat dijadikan informasi dan masukan yang bermanfaat mengenai bahaya dan dampak dari hipertensi, apabila mengonsumsi bahan

makanan sumber natrium yang berlebihan dan kurangnya mengkonsumsi serta serta aktivitas fisik sehari-hari. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian-penelitian tentang konsumsi makanan dengan tekanan darah pada wanita dewasa.

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Padang untuk mengetahui hubungan asupan natrium, serat dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa. Lokasi penelitian di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Kuranji. Penelitian ini menggunakan desain *crosssectional* dan menggunakan data sekunder dari penelitian yang berjudul “Dampak Survey Status Gizi dan Faktor Gnetik Terhadap Penyakit Tidak Menular pada Perempuan Minang” oleh Prof. dr Nur Indrawati Lipoeto MSc,PhD,SpGK.

Penelitian ini juga merupakan penelitian sepayung dengan penelitian yang berjudul “ Hubungan Status Gizi dan Aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang”. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi dan uji Anova.

