

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah di pembuluh darah meningkat seiring berjalannya waktu karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah guna memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh.<sup>(1)</sup> Hipertensi disebut sebagai pembunuh gelap karena penyakit ini tidak disertai gejala bagi korbannya sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi.<sup>(2)</sup> Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat menyebabkan serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan bahkan dapat berdampak pada terjadinya gagal ginjal kronik.<sup>(3)</sup> Berdasarkan PERHI (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia) seseorang dikatakan hipertensi apabila nilai tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan nilai tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg diukur di klinik atau fasilitas layanan kesehatan.<sup>(4)</sup>

Di dunia prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit ini merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Data WHO 2020 mengatakan hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini sekitar 8 juta orang setiap tahun di seluruh dunia, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi.<sup>(5)</sup> Berdasarkan data WHO pada tahun 2021 prevalensi hipertensi sebesar 29,2% yang mana angka ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada tahun sebelumnya.<sup>(3)</sup> Prevalensi tertinggi terdapat di Afrika yaitu 27% sedangkan Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah yaitu 18%. Data di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%.<sup>(6)</sup> Prevalensi hipertensi akan terus meningkat pesat, dengan perkiraan pada tahun 2025

sebanyak 1,5 miliar orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi dan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya.<sup>(5)(5)</sup>

Di Indonesia hipertensi memiliki prevalensi yang meningkat setiap tahunnya. Riskesdas 2013 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 25,8%. Data terbaru menurut Survey Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 prevalensi hipertensi sebesar 30,8%.<sup>(7)</sup> Ini memberikan gambaran besarnya peningkatan beban kesehatan di Indonesia akibat hipertensi.<sup>(8)(5)</sup> Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi yang diukur pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun ke atas tertinggi di Kalimantan Tengah (40,7%) dan terendah di Papua sebesar (19,9%). Berdasarkan data *Sample Registration System* (SRS) yang melakukan survey pada tahun 2018 diketahui bahwa hipertensi dengan komplikasi (6,8%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua kelompok umur di Indonesia.<sup>(5)</sup>

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia(SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 24,1%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi terdapat di Kota Padang, yaitu sebesar 35,6%. Sementara itu, prevalensi hipertensi terendah terdapat di Kabupaten Pasaman Barat, yaitu sebesar 19,8%. Pada data profil kesehatan Kota Padang per tahun 2022 menampilkan data estimasi jumlah penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun sejumlah 165.555 orang. Pada data terbaru tersebut Puskesmas Andalas merupakan puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Kota Padang sebesar 14.161 orang, ke dua Puskesmas Lubuk Buaya sebesar 11.858 orang.<sup>(9)</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan Herawati et al pada tahun 2020 mengatakan meningkatnya angka hipertensi disebabkan oleh berbagai factor, diantaranya konsumsi makanan yang tinggi garam, kurang makan buah dan sayur, kurang olahraga, stress, serta masalah sosial ekonomi.<sup>(8)</sup> Asupan natrium dalam jumlah besar akan meningkatkan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Natrium akan menyebabkan tubuh menahan air pada tingkat batas normal tubuh yang menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah tinggi.<sup>(10)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan Montol et al pada tahun 2015 menyatakan subjek yang mengonsumsi makanan tinggi natrium memiliki peningkatan risiko terkena tekanan darah tinggi sebesar 9,2 kali lipat. Pasalnya, makanan yang mengandung natrium tinggi dapat menyebabkan peningkatan penarikan air dari sel ekstraseluler sehingga volume darah dan tekanan darah meningkat. Ketika tekanan darah terus meningkat, kejadian hipertensi dapat meningkat sehingga berdampak pada hipertensi.<sup>(11)</sup>

Penelitian oleh Jennifer et al yang dilakukan di Virginia Timur pada tahun 2017 menyatakan bahwa asupan natrium berlebihan dikaitkan dengan perkembangan hipertensi. Asupan natrium yang tinggi akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sebesar 7,9 kali lipat karena natrium dapat memperkecil diameter pembuluh darah. Jantung harus memompa lebih keras untuk memaksa peningkatan volume darah ke ruang lebih kecil.<sup>(12)</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia et al pada tahun 2018 di Aceh, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi.<sup>(12)</sup>

Almatsier dalam penelitiannya yang dilakukan pada tahun 2009 mengatakan, asupan kalium yang tidak mencukupi juga menjadi faktor risiko tekanan darah tinggi. Kalium adalah ion utama yang ditemukan dalam cairan intraseluler. Kalium terlibat dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, elektrolit, dan asam basa.<sup>(13)</sup> Menurut

penelitian yang dilakukan oleh Astawan pada tahun 2002 mengatakan bahwa mengkomsumsi kalium dalam jumlah besar dapat meningkatkan konsentrasi kalium dalam cairan intraseluler, yang cenderung menarik air dari luar sel dan menurunkan tekanan darah.<sup>(13)</sup> Hasil penelitian yang dilakukan Muhtadi pada tahun 2007 menyebutkan bahwa penderita hipertensi yang sering mengkonsumsi makanan mengandung kalium cenderung tekanan darahnya dapat kembali normal.<sup>(13)</sup>

Faktor lain yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi ialah mengonsumsi makanan sumber serat yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Yuriah et.al pada tahun 2019 mengatakan, asupan serat yang rendah dapat mengurangi ekskresi asam empedu tinja dan meningkatkan reabsorpsi kolesterol dari empedu. Kolesterol tersebar luas di pembuluh darah sehingga menghambat sirkulasi darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.<sup>(14)</sup> Hasil dari penelitian Yuriah et al yang dilakukan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta.<sup>(14)</sup> Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et.al pada tahun 2015 mengatakan Asupan serat makanan juga menjadi salah satu faktor peningkatan tekanan darah. Mekanisme serat pangan menurunkan tekanan darah adalah serat pangan mencegah reabsorpsi asam empedu, kolesterol, dan lemak, menurunkan volume plasma, menurunkan konsentrasi kolesterol dalam darah, dan mengurangi perkembangan pembuluh darah di jantung menyumbat.<sup>(15)</sup>

Salah satu cara untuk mengidentifikasi penderita obesitas yang hipertensi ialah dengan menggunakan antropometri. Pengukuran antropometri meliputi pengukuran berat badan, lingkaran pinggang, dan lingkaran pinggul. Selain IMT, pengukuran lingkaran pinggang juga bisa digunakan untuk mengidentifikasi penderita hipertensi yang mengalami obesitas. Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa pengukuran

lingkar pinggang adalah indikator yang lebih baik daripada IMT untuk mengidentifikasi seseorang menderita hipertensi.<sup>(16)</sup>

Dari tahun ke tahun kasus hipertensi di Puskesmas Andalas selalu meningkat. Tercatat pada tahun 2021, 2022, dan 2023 jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Andalas ialah 1.861, 2660, dan 4115 orang. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro, Serat, dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Usia 50-64 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024”

## 1.2 Rumusan Masalah

Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dari tahun ke tahun. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler dan menjadi salah satu penyebab kematian kardiovaskular utama di Indonesia dan seluruh dunia. Tingginya frekuensi mengkonsumsi natrium dan rendahnya mengkonsumsi kalium dan serat bisa menyebabkan terjadinya hipertensi. Dalam penelitian lain disebutkan juga obesitas bisa menyebabkan terjadinya hipertensi. Pada tahun 2021, 2022, 2023 tercatat jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Andalas ialah 1.861, 2660, dan 4115 orang. Angka ini menunjukkan peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya di Puskesmas Andalas. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu: apakah terdapat hubungan asupan zat gizi mikro, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024?.

### 1.3 Tujuan

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi mikro, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui prevalensi kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- b. Diketahui frekuensi asupan natrium pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- c. Diketahui frekuensi asupan kalium pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- d. Diketahui frekuensi asupan serat pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- e. Diketahui frekuensi status gizi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- f. Diketahui hubungan asupan zat gizi mikro (natrium, kalium) dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- g. Diketahui hubungan asupan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.
- h. Diketahui hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini tidak hanya memberikan penemuan baru dan pengetahuan baru, tetapi juga membantu memperkuat keterampilan peneliti dalam menganalisis data, memecahkan masalah, dan memahami informasi dengan baik. Diharapkan penelitian ini akan berguna bagi para peneliti yang akan melanjutkan untuk menyelidiki hubungan antara asupan zat gizi mikro, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

### b. Bagi Praktisi dan Tenaga Kesehatan

Diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan informasi dasar tentang hubungan asupan zat gizi mikro, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi serta alasan peningkatannya setiap tahunnya sehingga praktisi dan petugas kesehatan dapat bersiap untuk mencegah agar prevalensi hipertensi tidak meningkat.

### c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan edukasi dan informasi mengenai hipertensi sehingga masyarakat memiliki pemahaman dasar tentang cara mengobati hipertensi secara mandiri dan menjadi lebih peka dengan menerapkan pola hidup sehat.

## 1.5 Ruang Lingkup

Pada penelitian ini, peneliti membatasi penelitian pada hubungan asupan zat gizi mikro, serat, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 50-64 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 selama bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2024. Penelitian yang berjudul “Hubungan

Asupan Zat Gizi Mikro, Serat, dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Usia 50-64 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024” ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional* yang variable independent pada penelitian ini ialah asupan zat gizi mikro serat, dan status gizi. Sedangkan variable dependen pada penelitian ini ialah kejadian hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.

