

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Masalah kesehatan saat ini sudah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Kelompok usia yang mengalami penyakit degeneratif juga mengalami pergeseran yaitu dari kelompok usia tua ke kelompok usia muda. Penyakit degeneratif yang sering dijumpai pada saat ini adalah penyakit yang disebabkan oleh adanya gangguan tekanan darah (Departemen Kesehatan RI, 2010). Dalam kehidupan modern ini, masyarakat perkotaan khususnya di kota Jakarta dituntut untuk bergaya hidup konsumsi yang serba cepat dan instan. Hal itu disebabkan padatnya aktivitas dan kegiatan di luar rumah (Mufidah, 2016). Dilihat dari sudut pandang epidemiologi, gaya hidup tidak sehat pada remaja yang menyebabkan di usia remaja seseorang dapat menderita hipertensi karena beberapa faktor antara lain konsumsi alkohol, merokok, konsumsi Natrium atau garam berlebih yang banyak terkandung didalam makanan cepat saji, stress, genetik dan kurangnya aktivitas fisik (Babatsikou dan Zavitsanou, 2010).

Hipertensi diderita oleh satu miliar orang di seluruh dunia dan diperkirakan tahun 2025 melonjak menjadi 1,5 miliar orang disebabkan karena kurangnya melakukan aktivitas fisik (Ilkafah, 2016). Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan seseorang menderita hipertensi. Secara teori aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur stabilitas berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah (Booth, 2007). Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal ini mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Triyanto, 2014).

Selain aktivitas fisik, asupan zat gizi juga berpengaruh pada peningkatan tekanan darah. Salah satunya zat gizi mikro yang berperan penting dalam

peningkatan tekanan darah adalah asupan Natrium (Fitra, 2013). Garam menjadi bahan tambahan yang hampir selalu digunakan dalam membuat makanan, rasa asin dalam garam menjadi salah satu sensasi dasar yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang sebagai penyedap rasa dalam makanan agar makanan yang dikonsumsi tidak terasa hambar. Hal inilah yang menjadi faktor tingginya konsumsi garam oleh penduduk dunia (MacGregor, 2012). Data dari penelitian yang dilakukan oleh Brown tahun 2009 menunjukkan, bahwa beberapa populasi terlepas dari kondisi klinis mereka mengkonsumsi 3400-3500 mg garam/Natrium per hari. Angka tersebut merupakan tingkat konsumsi garam yang jauh melebihi tingkat yang direkomendasikan saat ini, yaitu 2400 mg (6 gram/hari) per hari untuk masyarakat umum dan 1500 mg (4 gram/ hari) per hari untuk penderita hipertensi (*US Department of health and Human Service and US Department of Agriculture*, 2010). Indonesia merupakan salah satu negara dengan konsumsi garam tinggi sekitar 15 gram/hari karena budaya yang menjadikan lidah masyarakat Indonesia menyukai rasa asin melebihi kebutuhan tubuh (Departemen Kesehatan RI, 2013).

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh seseorang di tahun pertama kuliahnya. Pada awal menempuh pendidikan di perguruan tinggi khususnya fakultas kedokteran, mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup. Ini disebabkan oleh adanya perbedaan sifat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi, meliputi perbedaan kurikulum di fakultas kedokteran dan sistem pembelajaran (Zubir, 2012). FKUPN “Veteran” Jakarta menerapkan kurikulum Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) yaitu proses pembelajaran dilaksanakan dalam 7 semester, meliputi beberapa kegiatan yaitu *small group discussion* (SGD) atau dikenal dengan tutorial, kuliah pakar, praktikum, *lab skills*, dan muatan lokal sistem pembelajaran ini juga menuntut mahasiswa menjadi lebih aktif (FKUPNVJ, 2019). Sehingga sebagai mahasiswa fakultas kedokteran setiap harinya mempunyai jadwal perkuliahan yang padat dari pagi hari hingga petang, dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain banyaknya tugas-tugas akademik membuat mahasiswa kedokteran juga memiliki waktu tidur yang lebih sedikit, aktivitas fisik yang kurang dan memiliki pola hidup tidak sehat seperti ketidak seimbangan antara asupan

makanan tinggi Natrium yang didapat dari makanan *junk food* (Ranggadwipa, 2014).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2013 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 20,9% lebih tinggi dibanding tahun 2007 dengan rentang umur yang sama yaitu sebesar 7,2%. Sebanyak 10 provinsi mempunyai prevalensi di atas prevalensi nasional, yaitu Yogyakarta, DKI Jakarta, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Sulawesi Utara, Nusa Tenggara Timur, Bali dan Banten. Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 prevalensi hipertensi pada umur  $\geq 18$  tahun di Indonesia yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5%. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Berdasarkan data di Indonesia, penderita hipertensi tertinggi pada perempuan (28,8%) dibandingkan dengan laki-laki (22,8%). Periode usia ini berada pada rentang usia 18 – 23 tahun (dewasa muda), sesuai dengan usia mahasiswa tingkat I Angkatan 2018 FK UPN sehingga pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengetahui perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah mahasiswa tingkat I Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka masalah penelitian ini adalah perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yg dikatakan meningkat jika tekanan darah sistolik  $> 120$  mmHg dan tekanan diastolik  $> 80$  mmHg.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran asupan Natrium pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran tekanan darah pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Mengetahui perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

#### **I.4.2.1 Bagi Instansi Pendidikan**

Manfaat penelitian bagi universitas yaitu dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

#### **I.4.2.2 Bagi Subjek Penelitian**

- a. Mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik khususnya bagi kesehatan jantung.
- b. Mengetahui dampak konsumsi asupan tinggi Natrium untuk mengurangi resiko terjadinya hipertensi.

### **I.4.2.3 Bagi Peneliti**

- a. Menjadi sarana pembelajaran dan pelatihan bagi penulis dalam merencanakan, melaksanakan, menyusun, dan mempublikasikan karya ilmiah.
- b. Menjadi kesempatan bagi penulis untuk menerapkan ilmu yang sudah didapat selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat I angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

