

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang dilakukan dengan dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit pada keadaan seseorang cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi terjadi karena jantung yang bekerja memompa darah lebih keras untuk mendistribusikan oksigen dan zat gizi ke seluruh tubuh (Riskesdas, 2013). Menurut WHO (2013), secara signifikan hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan ginjal, serta banyak penderita yang tidak menyadari jika dirinya memiliki gejala hipertensi membuat penyakit ini disebut sebagai “*Silent Killer*”.

Di Asia Tenggara, orang dewasa yang mengalami penyakit hipertensi mencapai 36 %. Di beberapa negara Asia tenggara, terdapat peningkatan jumlah penderita hipertensi, Indonesia berada di urutan kedua setelah Myanmar yang mengalami peningkatan tekanan darah pada usia dewasa (WHO, 2013). Indonesia memiliki prevalensi penderita hipertensi berdasarkan umur diatas 18 tahun sebesar 25,8 % dengan 4 provinsi tertinggi yaitu Bangka Belitung 30.9 %, Kalimantan Selatan 30.8 %, Kalimantan Timur 29.6 % dan Jawa Barat dengan prevalensi 29.4 % (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Depok tahun 2017 Hipertensi menjadi penyakit terbanyak di kota Depok dengan 142 ribu kasus tahun 2017. Hipertensi pada golongan 45-75 tahun atau pra lansia dan lansia, merupakan penyakit pasien rawat jalan dengan kasus tertinggi di puskesmas seluruh kota Depok yaitu sebesar 35,04 % dengan 3 puskesmas tertinggi yaitu Rangkapan Jaya Baru 21,27 %, Puskesmas Pengasinan 20,33 %, dan Puskesmas Kalimulya 17,61%.

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab hipertensi yaitu karakteristik individu (riwayat hipertensi, umur dan jenis kelamin), genetik (faktor risiko tidak dapat diubah/dikontrol), merokok, pola konsumsi (asupan natrium, lemak,

kalium dan serat), kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, kelebihan berat badan, kurangnya aktifitas fisik, stress, merokok dan penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2014).

Asupan natrium menjadi salah satu faktor risiko penyebab hipertensi. Meningkatnya asupan natrium mengakibatkan cairan diretensi oleh tubuh sehingga terjadi peningkatan volume darah, akibatnya kerja jantung menjadi lebih berat untuk mendistribusikan darah sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Fitriana (2015) dan Elisabeth (2017) yang menyatakan ada hubungan antara mengonsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia.

Asupan lemak berlebih juga menjadi penyebab hipertensi karena dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar kolesterol tubuh sehingga terjadinya penempelan kolesterol pada dinding pembuluh darah yang kemudian membentuk plak yang dapat menghambat pembuluh darah (Zainuddin & Irma, 2017). Fitriana (2015) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara mengonsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Aktivitas fisik menjadi faktor penyebab hipertensi karena semakin rendah tingkat aktivitas fisik maka kemungkinan terkena penyakit hipertensi akan semakin besar. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Iswahyuni (2017) bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hipertensi bukan hanya terjadi pada usia lanjut namun juga dapat terjadi pada usia dewasa dan pra lansia. Di usia 45 tahun, pembuluh darah seseorang menjadi lebih kaku yang menyebabkan terjadinya penghambatan aliran darah sehingga terjadi hipertensi (Elisabeth, Lesmana, & Destanul, 2017). Pola hidup yang salah di usia dewasa dan pra lansia juga dapat memicu terjadinya komplikasi penyakit yang disebabkan oleh hipertensi. Oleh karena itu, faktor risiko hipertensi perlu untuk diidentifikasi sedini mungkin sebelum seseorang menginjak usia lansia untuk meminimalisir terjadinya komplikasi yang disebabkan hipertensi.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara asupan natrium, asupan lemak dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru Kota Depok tahun 2019.

I.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan satu dari sekian banyak penyakit tidak menular yang menjadi masalah di dunia, khususnya Indonesia. Tidak terkontrolnya hipertensi dapat menyebabkan meningkatnya risiko terjadinya penyakit stroke, jantung koroner bahkan terjadinya kematian mendadak. Hipertensi bukan hanya terjadi pada usia lanjut namun juga dapat terjadi pada usia dewasa dan pra lansia. Di usia 45 tahun, pembuluh darah seseorang menjadi lebih kaku yang menyebabkan terjadinya penghambatan aliran darah sehingga terjadi hipertensi (Elisabeth et al., 2017). Menurut profil kesehatan kota Depok tahun 2017 kasus hipertensi berada di urutan pertama penyakit tidak menular di kota Depok dengan 142 ribu kasus. Hipertensi juga menempati urutan pertama pada pola penyakit penderita rawat jalan di puskesmas menurut golongan umur 45-75 tahun yaitu sebesar 35,04 % (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2018). Usia dewasa dan pra lansia pada umumnya masih kurang memperhatikan pola makan dan kesehatannya. Salah satunya adalah seringnya mengonsumsi makanan tinggi natrium dan lemak. Selain itu, menurut data Riskesdas tahun 2013, sebanyak 26,1% penduduk Indonesia termasuk dalam kategori aktifitas fisik kurang. Konsumsi natrium dan lemak yang berlebihan dan aktifitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Identifikasi dan penanganan faktor risiko hipertensi perlu dilakukan di usia dewasa dan pra lansia untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang lebih berbahaya di usia lanjut.. Atas dasar beberapa faktor tersebut, penulis tertarik untuk mencari tahu bagaimana hubungan asupan natrum, asupan lemak, dan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru Kota Depok Tahun 2019.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan natrium, asupan lemak dan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru Kota Depok tahun 2019

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru Kota Depok.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru Kota Depok.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di Puskesmas Rangkapan Jaya Baru kota Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai kejadian hipertensi di masyarakat dan kemampuan peneliti untuk melakukan pencegahan kejadian hipertensi serta dapat memperdalam kemampuan melakukan suatu penelitian.

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dokumentasi data penelitian untuk referensi penelitian lebih lanjut terkait hubungan asupan lemak, asupan natrium dan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia.

I.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi bagi responden/masyarakat agar meningkatkan kesadaran diri terkait kejadian hipertensi dan faktor risikonya yaitu asupan natrium, asupan lemak dan aktifitas fisik.

I.4.4 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan terkait kejadian hipertensi dan faktor risiko penyebab hipertensi pada pra lansia sehingga pencegahan dan penanganan penyakit tidak menular khususnya hipertensi di Indonesia dapat berjalan secara optimal.

