

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Status gizi dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi dalam makanan sehari-hari, yaitu asupan energi dan lemak. Pemilihan makanan yang tepat setiap hari akan menyediakan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal. Sebaliknya, jika makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi berfungsi untuk memberikan energi, mendukung pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta mengatur proses-proses dalam tubuh (Aisyah Nurfadilah et al., 2024).

Prevalensi status gizi penduduk dewasa perempuan (>18 Tahun) Berdasarkan kategori SKI 2023 yaitu di Indonesia prevalensi status gizi dengan kategori *Wasting* sebanyak 6,4% , kategori normal sebanyak 47,1%, kategori *overweight* sebanyak 15,3%, dan kategori obesitas sebanyak 31,2%. Prevalensi status gizi pada orang dewasa perempuan di Provinsi Bali dalam kategori *wasting* sebesar 4,8%, kategori normal sebesar 54,3%, kategori *overweight* sebesar 15,5%, dan kategori obesitas sebesar 25,4%. Prevalensi status gizi penduduk dewasa perempuan dikategorikan berdasarkan umur yaitu 30-34 Tahun kategori *wasting* sebanyak 3,8% , kategori normal 45,3%, kategori *overweight* 15,9%, dan kategori obesitas 35,0%. Pada usia 35-39 Tahun dikategorikan *wasting* sebanyak 2,7%, kategori normal 41,9%, kategori *overweight* 17,9%, dan kategori obesitas 37,5%. Pada usia 40-44 Tahun dikategorikan *wasting* sebanyak 2,3%, kategori normal 38,5%, kategori *overweight* 17,5%, dan kategori obesitas 41,7%. Pada usia 45 – 49 Tahun dikategorikan *wasting* sebanyak 2,5%, kategori normal 38,3%, kategori *overweight* 18,1%, dan kategori

obesitas sebanyak 41,1. Pada usia 50-54 dikategorikan *wasting* sebanyak 3,3%, kategori normal 41,7%, kategori *overweight* 17,6% dan kategori obesitas 37,3%.

Kelebihan status gizi menyebabkan peningkatan berat badan, sehingga tubuh membutuhkan lebih banyak darah untuk memasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan. Akibatnya, volume darah yang mengalir melalui pembuluh darah meningkat, memberikan tekanan lebih besar pada dinding arteri. Asupan makanan yang tidak tepat merupakan salah satu faktor risiko utama yang meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi. Konsumsi makanan tinggi lemak, terutama lemak jenuh, dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (*low density lipoprotein*), yang kemudian membentuk plak di pembuluh darah, menghambat aliran darah, dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah tinggi bukan hanya disebabkan oleh asupan lemak yang tinggi, tetapi juga oleh kelebihan status gizi pada seseorang (Banjarnahor, 2023).

Salah satu penyebab hipertensi adalah peningkatan berat badan, yang umumnya diikuti oleh kenaikan tekanan darah . Faktor lain dari segi gizi yang menyebabkan hipertensi adalah asupan natrium. Menurut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014, rata-rata asupan natrium penduduk Indonesia yang berusia di atas 5 tahun melebihi batas harian, yaitu lebih dari 2000 mg/hari . Konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan tubuh menahan cairan, sehingga meningkatkan volume darah. Selain itu, asupan natrium yang tinggi dapat menyempitkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompa darah dengan lebih keras, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Tanuwijaya et al., 2023).

Kandungan Natrium dapat ditemukan dalam makanan instan. Makanan instan dapat berupa makanan dalam kemasan seperti mie instan, bubur instan, nugget, sereal serta beberapa makanan instan lainnya. Di Indonesia, ditemukan bahwa konsumsi makanan instan, seperti mie instan di konsumsi sebesar 13,27 miliar porsi pada tahun 2021. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara terbesar kedua di dunia yang mengonsumsi mie instan setelah china. Angka ini meningkat dari tahun sebelumnya yakni 12,64 miliar porsi. Selain itu, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa konsumsi mie instan per kapita di Indonesia sebanyak 3,96 bungkus setiap bulannya pada tahun 2021. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, persentase rata-rata pengeluaran perkapita perbulan tahun 2021 untuk kategori makanan paling tinggi di masyarakat adalah pengeluaran untuk makanan instan, yakni sebesar 15,6%. Diketahui bahwa konsumsi bahan makanan sumber natrium dan pola makan akan berpengaruh pada status hipertensi, selain itu kebiasaan makan sangat berpengaruh terhadap status kesehatan masyarakat. (Sirait & Ronoatmodjo, 2024)

Sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai *the silent killer* . Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Kasus hipertensi di perkirakan akan meningkat sebesar 80%, dari 639 juta kasus pada tahun 2025. Tahun 2021 Dinas Kesehatan Provinsi Bali mencatat sebanyak 555.184 orang penderita hipertensi dari usia lebih  $\geq 18$  tahun dan menempati nomor urut 2 daftar 10 penyakit terbanyak di Puskesmas. Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021 Kabupaten Tabanan tercatat 58.233 orang dengan penyakit hipertensi (Wirastini et al., 2023)

Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia untuk semua kelompok umur, dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. Di Indonesia hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan bagi tenaga kesehatan di layanan kesehatan primer karena prevalensinya yang tinggi dan dampak jangka panjangnya. Gaya hidup modern cenderung membuat orang menyukai hal-hal yang instan, sehingga mereka menjadi malas beraktivitas fisik dan cenderung mengonsumsi makanan instan yang tinggi natrium (Ratnawati & Aswad, 2019). Faktor-faktor risiko hipertensi pada penduduk perkotaan meliputi hal-hal seperti obesitas, aktifitas fisik yang tidak memadai, merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan pola makan yang berat dalam makanan tinggi lemak, dan konsumsi natrium (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan, 2022).

Banjar Cengolo merupakan bagian dari Desa Sudimara Kabupaten Tabanan yang memiliki jumlah ibu PKK sebanyak 137 orang. Salah satu peran pokok dari PKK yang sangat penting adalah kesehatan dan perencanaan sehat. Terutama pada peran seorang ibu rumah tangga sendiri dalam sebuah keluarga adalah sebagai anggota masyarakat, istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, sekaligus anak dan menantu dari para lansia. Oleh karena itu, sangat diperlukan suatu pemberdayaan Ibu-ibu PKK sebagai intervensi optimalisasi pemeliharaan kesehatan khususnya terhadap penyakit hipertensi. (Laksmi & Kusuma, 2022).

Berdasarkan hasil observasi, bahwa mayoritas masyarakat tinggal di wilayah pesisir dan memiliki aktifitas atau pekerjaan dalam bidang pendistribusian hasil laut. Sebagian besar ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok PKK juga aktif mengikuti kegiatan kemasyarakatan, seperti gotong royong, dan program

kesehatan lingkungan. Dalam kegiatan tersebut, terlihat bahwa para ibu PKK memiliki peran ganda, baik sebagai pengelola rumah tangga maupun sebagai anggota aktif di masyarakat. Aktivitas harian yang cukup beragam, mulai dari mengurus rumah tangga maupun sebagai anggota aktif di masyarakat. Aktivitas harian mereka cukup beragam, mulai dari mengurus keluarga hingga terlibat dalam kegiatan sosial. Namun, belum spesifik mengenai pola konsumsi harian para ibu, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui kebiasaan makan, tingkat konsumsi, serta kaitannya dengan status kesehatan seperti hipertensi. Observasi ini menjadi dasar penting dalam merancang penelitian yang lebih mendalam, untuk berkontribusi terhadap kejadian hipertensi di kalangan ibu PKK.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan permasalahan “Bagaimanakah Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Natrium Serta Status Gizi dengan Hipertensi Pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Kabupaten Tabanan ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat konsumsi lemak dan natrium serta status gizi dengan hipertensi pada ibu PKK di Banjar Cengolo Kabupaten Tabanan.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menentukan tingkat konsumsi lemak pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan
- b. Menentukan tingkat konsumsi natrium pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan

- c. Mengukur status gizi pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan
- d. Mengukur tekanan darah pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status hipertensi pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan
- f. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi natrium dengan status hipertensi pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan
- g. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan status hipertensi pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Hubungan Tingkat Konsumsi Sumber Lemak dan Natrium Serta Status Gizi dengan Status Hipertensi Pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan .

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan tingkat konsumsi lemak dan natrium serta status gizi dengan hipertensi pada Ibu PKK di Banjar Cengolo Tabanan.