

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2014).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masih menjadi permasalahan terbesar di dunia. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi terhadap beberapa penyakit lain, seperti penyakit jantung, *stroke* dan ginjal. Menurut WHO, diagnosa hipertensi pada orang dewasa ditetapkan paling sedikit dua kunjungan dimana lebih tinggi atau pada 140/90 mmHg. Prevalensi hipertensi setiap tahun selalu meningkat, berdasarkan data WHO menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26.4% penghuni dunia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26.6% pria dan 26.1% wanita. Angka ini kemungkinan meningkat menjadi 29.2% di 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang setiap tahunnya, hampir 1.5 juta adalah penduduk Asia Tenggara menderita hipertensi.

Saat ini masalah kesehatan telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Berdasarkan hasil riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit

tidak menular mengalami kenaikan dibandingkan Riskesdas 2013. Penyakit tidak menular memiliki angka prevalensi naik antara lain kanker terjadi kenaikan dari 1.4% menjadi 1.8%, stroke naik dari 7% menjadi 10.9%, penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3.8%, diabetes melitus naik dari 6.9% menjadi 8.5% dan hipertensi naik dari 25.8% menjadi 34.11% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada usia > 18 tahun di Indonesia adalah sebesar 34.11% dan untuk Provinsi Bali sendiri sebesar 29.97%. Prevalensi penyakit hipertensi ini pun paling banyak diderita pada usia lanjut.

Data yang di peroleh dari Puskesmas Abiansemal IV Kabupaten Badung pada 2019 jumlah pasien hipertensi rawat jalan yang berobat ke Puskesmas yaitu sebanyak 150 pasien yang dihitung mulai dari Januari sampai Desember 2019 (Rekammedik UPT. Puskesmas Abiansemal IV Kabupaten Badung, 2019). Data dari PIS-PK jumlah warga yang diketahui Hipertensi berdasarkan pengecekan Tekanan Darah langsung kerumah – rumah sebanyak 628 orang dari jumlah penduduk keseluruhan 21.169 jiwa yaitu 2.96%. Bertambahnya jumlah penderita hipertensi berkaitan dengan meningkatnya jumlah penduduk serta adanya perilaku yang tidak sehat seperti perilaku diet yang salah, kurangnya aktivitas fisik, berat badan yang berlebih dan paparan *stress* persisten. Permasalahan gizi yang dialami orang dewasa cenderung berkaitan dengan kelebihan berat badan (Yulyius, 2014). Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang terkena penyakit hipertensi, diantaranya, umur, jenis kelamin dan suku. Selain itu, ada juga faktor genetik dan faktor lingkungan seperti obesitas, *stress*, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya (Anggara, 2013).

Gaya hidup sesungguhnya merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya makanan, aktivitas fisik, *stress* dan merokok (Pusparani, 2016). Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, minimnya olah raga, kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum-minuman beralkohol, konsumsi obat-obatan tertentu dan *stress* adalah salah satu dari penyebab hipertensi. Terjadinya penyakit hipertensi juga erat kaitannya dengan frekuensi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang. Frekuensi makan yang berlebih akan mengakibatkan kegemukan yang menjadi salah satu pemicu terjadinya penyakit hipertensi.

Selain itu konsumsi garam juga merupakan pemicu terjadinya penyakit hipertensi (Anisah dkk, 2011). Asupan natrium tinggi dapat meningkatkan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi. Asupan natrium tinggi menyebabkan hipertropi sel adiposit akibat proses lipogenik pada jaringan lemak putih, jika berlangsung terus-menerus akan menyebabkan penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Selain hal tersebut, individu dengan berat badan lebih dan obesitas kemungkinan besar memiliki sensitifitas garam yang berpengaruh pada tekanan darah (Kautsar, dkk 2013).

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi umumnya

tidak menimbulkan gejala, namun baru disadari setelah menimbulkan gangguan fungsi organ seperti gangguan fungsi jantung atau *stroke*. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin ataupun datang dengan keluhan tertentu. Selain menyebabkan penyakit kardiovaskuler, hipertensi juga merupakan penyebab terjadinya *stroke*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Juan dkk (2010) mengatakan seseorang yang mempunyai riwayat hipertensi 2 kali lebih beresiko terkena *stroke*.

Aspek diagnosis selain ke arah hipertensi dan komplikasi, pengenalan berbagai penyakit (komorbid) yang juga diderita oleh pra lansia sehingga perlu mendapatkan perhatian karena berhubungan sangat signifikan dengan penatalaksanaan secara keseluruhan.

Penatalaksanaan ini meliputi segi medis dan aspek gizi (nutrisi). Kebutuhan nutrisi dipengaruhi oleh usia, berat badan, iklim, jenis kelamin, aktivitas fisik, penyakit, serta faktor lainnya. Konsumsi makanan serta asupan energi dan mikronutrien akan menurun seiring dengan meningkatnya usia. Hal ini akan menyebabkan meningkatnya malnutrisi serta kekurangan zat tertentu secara spesifik. Lansia seringkali tidak dapat mengatur pola konsumsi yang seimbang, selain itu kemungkinan kekurangan asupan mikronutrien meningkat dengan perubahan yang besar pada kepadatan nutrisi dalam makanan.

Mikronutrien yang berperan penting dalam perkembangan penyakit hipertensi salah satunya karena asupan Natrium (Na) dalam jumlah yang berlebihan dalam waktu tertentu dan juga karena ketidak seimbangan asupan kalium (K). Asupan Natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah

melalui ruang yang makin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi. Kalium sendiri bertugas menyeimbangkan efek negatif dari natrium. Natrium akan mengurangi kemampuan ginjal dalam mengeluarkan cairan sementara kalium bertugas menyeimbangkan cairan tersebut agar keluar dari dalam tubuh.

Kopi erat kaitannya dengan kafein. Menurut Kurniawaty (2016), yaitu Kafein memiliki efek meningkatkan tekanan darah karena dapat berkaitan dengan *reseptor adenosin* yang nantinya akan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang pada akhirnya mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah.

Menurut Aliffian (2013), ada hubungan antara asupan natrium terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan menurut Lestari (2010) subyek yang memiliki asupan kalium kurang mempunyai risiko 2 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan subyek yang memiliki asupan kalium cukup pada usia 30-40tahun.

Natrium pada umumnya terdapat di garam. Namun sesungguhnya natrium dapat juga terdapat pada makanan. Makanan olahan umumnya banyak mengandung natrium, lemak dan gula. Namun saat ini seiring dengan berjalannya waktu dan modifikasi dalam pengolahan makanan seperti *seafood*, bayam, ubi, kacang merah, kentang, alpukat, tomat, semangka, pisang, air kelapa, susu yang tinggi akan kalium juga diolah menjadi makanan olahan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada Hubungan Konsumsi Makanan Olahan dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu : Apakah ada hubungan konsumsi makanan olahan dan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada Pra Lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Makanan Olahan dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Taman Kecamatan Abianemal Kabupaten Badung.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur Tekanan Darah pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.
- b. Mengidentifikasi Konsumsi Natrium dari makanan olahan pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.
- c. Mengidentifikasi Konsumsi Kalium dari makanan olahan pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.
- d. Mengidentifikasi Konsumsi kopi pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.
- e. Menganalisis hubungan Konsumsi Natrium dari makanan olahan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.

- f. Menganalisis hubungan Konsumsi Kalium dari makanan olahan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.
- g. Menganalisis hubungan Konsumsi Kopi dan kejadian hipertensi pada pra lansia di di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber pengembangan ilmu pengetahuan, bahan bacaan dan pembandingan bagi peneliti berikutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bacaan di perpustakaan Poltekkes Jurusan Gizi dan menjadi sumber informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Jurusan Gizi.

b. Bagi pelayanan kesehatan

Mendapat informasi mengenai data tekanan darah pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. Selain itu, pihak pelayanan kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sebuah bahan evaluasi untuk membuat program terkait pengendalian tekanan darah pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung

c. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kepedulian akan pentingnya membatasi konsumsi makanan olahan untuk

mengendalikan tekanan darah pada pra lansia di Desa Taman Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.

d. Kegunaan peneliti

Bagi peneliti merupakan pengalaman yang berharga dalam mengaplikasikan ilmu dan menambah wawasan mengenai penyakit tidak menular khususnya hipertensi.

e. Bagi masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat bahwa hipertensi dipengaruhi oleh konsumsi makanan olahan dan kopi sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan.