

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler dengan prevalensi dan resiko kematian yang cukup tinggi di negara maju dan berkembang. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah mencapai $\geq 140/90$ mmHg (Armilawaty,2007). Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* atau si pembunuh senyap karena tidak menimbulkan gejala yang menonjol seperti penyakit lainnya, sehingga banyak dari masyarakat yang tidak tahu bahwa telah menderita hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi.

Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya 36.8% di antaranya yang minum obat. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang terus bertambah. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga di dunia terkena hipertensi (WHO, 2013).

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 25.8%, dan menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan *tuberculosis* sebesar 6.8% dari seluruh kematian di semua golongan umur.

Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular yaitu salah satunya adalah hipertensi mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan

Riskesdas 2013, dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25.8% menjadi 34.1%.

Menurut Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi menurut umur ≥ 18 tahun di Bali yaitu sebesar 19.9%, dan mengalami kenaikan berdasarkan hasil Riskesdas 2018 yaitu 29.97%. Dari hasil Riskesdas 2013, Kabupaten Buleleng menempati urutan ke-6 tertinggi setelah Kabupaten Tabanan, Bangli, Badung, Karangasem dan Klungkung dengan prevalensi yaitu 19.8%. Berdasarkan profil kesehatan kabupaten buleleng (2017), penyakit terbesar kedua diduduki oleh kasus hipertensi primer dengan jumlah 2907 kasus.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Mei 2019 di Puskesmas Buleleng III diperoleh data jumlah pengunjung yang berusia ≥ 15 tahun ke pusat pelayanan kesehatan pada tahun 2020 adalah sebanyak 2.422 orang atau sebanyak 16.3%. Dimana penyakit hipertensi menempati urutan pertama sebelum diabetes mellitus dan obesitas. Jumlah kunjungan pasien hipertensi yang paling banyak yaitu di Kelurahan Bayuning dengan jumlah 605 orang atau sebanyak 13.6% dari jumlah penduduk, kedua di Kelurahan Penarukan dengan jumlah 492 orang atau sebanyak 11.75% dari jumlah penduduk, dan ketiga di Kelurahan Pengelatan dengan jumlah 272 orang atau sebanyak 21.7% dari jumlah penduduk.

Banyak faktor risiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Faktor risiko tersebut diklasifikasikan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan ada juga faktor risiko yang dapat diubah (KEMENKES, 2009). Faktor risiko yang tidak dapat diubah di antaranya adalah diturunkan secara genetis, usia, jenis kelamin, dan ras. Adapun faktor risiko yang dapat diubah meliputi perilaku merokok,

kegemukan (obesitas), penggunaan alkohol, stress, kelebihan asupan natrium, kurangnya asupan kalium, kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik.

Salah satu faktor risiko dari hipertensi adalah rendahnya asupan kalsium dan magnesium yang dapat meningkatkan tekanan darah (Budiyanto, 2002). Mengonsumsi garam (NaCl) dalam jumlah yang berlebihan bisa dengan mudah mengendap pada pembuluh darah, sehingga dinding pembuluh darah mengalami penebalan, dan penyempitan. Asupan kalsium yang rendah dapat mempengaruhi tekanan darah karena tidak menghambat efek dari asupan garam (NaCl) yang berlebih akibatnya pembuluh darah tidak dapat melebar dan inilah menyebabkan terjadinya tekanan darah kian tinggi. Magnesium adalah kation nomor dua paling banyak setelah natrium di dalam cairan intraseluler. (Almatsier, 2009). Kurangnya asupan magnesium juga merupakan faktor risiko hipertensi, karena dapat menghambat tonus vaskuler dan kontraktilitas otot polos arteriol serta meningkatkan kadar natrium dan menurunkan kadar kalium intraseluler, hal ini diperkirakan dapat meningkatkan tekanan darah (Truswell, 2003).

Faktor lain yang menyebabkan hipertensi adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dianggap sebagai faktor utama risiko untuk terkena penyakit hipertensi. Aktivitas fisik dalam hal ini bukan aktivitas yang berlebihan, tapi karena begitu banyak yang kurang aktif atau pasif (Brian, 2011). Akibat kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung, sehingga menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah yang pada akhirnya mengakibatkan naiknya tekanan darah (Anggara dan Prayitno, 2012).

Berdasarkan uraian di atas penyakit hipertensi masih menjadi masalah di negara Indonesia. Di Provinsi Bali sendiri khususnya kabupaten Buleleng penyakit hipertensi jumlah kasusnya masih cukup tinggi dilihat berdasarkan kunjungan peserta jaminan kesehatan nasional ke puskesmas se-Kabupaten Buleleng dan masih menjadi masalah, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti perbedaan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada perbedaan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan status hipertensi pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- b. Menentukan asupan kalsium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.

- c. Menentukan asupan magnesium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- d. Menentukan rasio asupan kalsium dan magnesium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- e. Menentukan aktivitas fisik pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- f. Menganalisis perbedaan status hipertensi berdasarkan asupan kalsium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- g. Menganalisis perbedaan status hipertensi berdasarkan asupan magnesium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- h. Menganalisis perbedaan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium dan magnesium pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.
- i. Menganalisis perbedaan status hipertensi berdasarkan aktifitas fisik pada orang dewasa di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis mengenai perbedaan rasio asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik berdasarkan status hipertensi sehingga menjadi bekal ilmu yang dapat dikembangkan kemudian hari.

b. Sampel

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan menambah wawasan pengetahuan sampel akan perbedaan rasio asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik berdasarkan status hipertensi sehingga dapat ditegakkan dalam diet sehari-hari.

c. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi baru dan sebagai masukan untuk melakukan kebijakan yang tepat terhadap upaya-upaya dalam mencegah dan pengendalian hipertensi, serta dalam rangka pemberian penyuluhan, konseling gizi atau asuhan gizi yaitu diet pada penderita hipertensi.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan khususnya masyarakat pentingnya menjaga asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik untuk mencegah peningkatan tekanan darah.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya ilmu gizi masyarakat yaitu membuktikan status hipertensi berdasarkan rasio asupan kalsium dan magnesium serta aktivitas fisik pada orang dewasa dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya yang sejenis.