

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Yang dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, gangguan anak ginjal, dll. (Sigarlaki, 2006). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang adalah ≥ 140 mmHg (tekanan sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (tekanan diastolic). (JNC VII, 2004)

Hipertensi sudah mulai terjadi pada usia yang lebih muda, Remaja dan dewasa muda yang berada pada kisaran usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. (Kemenkes RI, 2020)

Andamsari, dkk, (2015) mengatakan saat ini terdapat kecenderungan pada masyarakat perkotaan lebih banyak menderita Hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan risiko hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olah raga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Hipertensi telah menjangkiti

26,4% populasi dunia, dimana seper-tiganya berada di negara berkembang dan dua/tiganya berada di negara ma-ju. Sementara itu, penderita hipertensi di Asia juga cukup tinggi. Pada tahun 2005 terdapat 67,4 juta orang di Asia yang menderita hipertensi. Berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Bali diperoleh dari Pola 10 Besar Penyakit pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Di Provinsi Bali tahun 2017 Hipertensi Essensial (Primer) merupakan urutan ke tujuh sebanyak 4814 orang

Penyebab hipertensi salah satunya karena ketidaktaatan dalam pola konsumsi natrium dan kalium sehingga berpengaruh terhadap tekanan darah. Asupan makanan dengan kandungan natrium yang tinggi seperti bahan tambahan makanan/MSG dan makanan siap saji, dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah dalam tubuh yang berimbas pada terjadinya hipertensi. Sebaliknya, asupan kalium seperti pisang, kacang-kacangan yang meningkat pada beberapa kasus tertentu dapat memediasi penurunan tekanan darah. Proporsi responden yang mengkonsumsi natrium dalam jumlah berlebih, lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan responden yang tingkat konsumsinya masih berada di bawah 2400 mg. (Saharuddin,dkk, 2018). Kadir,(2019) mengatakan gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengkonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi. Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan

pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit.

Mahmudah,dkk, (2015), mengatakan kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Atun,(2014), bahwa asupan natrium tinggi dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Ilkafah, (2016), menunjukkan bahwa sampel dengan asupan natrium baik cenderung mengalami hipertensi ringan (83,3%) sedangkan sampel dengan asupan natrium lebih cenderung mengalami hipertensi sedang (75%). Berdasarkan hasil uji statistic yang diperoleh nilai $p=0,003$ yang lebih kecil dari nilai α (0,05) yang berarti ada hubungan antara asupan natrium dengan tingkat hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Alfiana, dkk,(2014), bahwa ada hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah.

Kebalikan dari natrium, kalium lebih berhubungan erat dengan penurunan tekanan darah. Kalium pada prinsipnya terdapat dalam sel-sel tubuh. Fungsi kalium adalah melengkapi fungsi natrium. Kalium memegang peranan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam dan basa (Almatsier, 2006). Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Arlita (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan kalium dengan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa penderita hipertensi terkait dengan terjadinya penyakit hipertensi sebagian besar tidak terlalu memahami asupan makanan yang harus di konsumsi, tingkat pendidikan tergolong rendah dan jarang terpapar dengan sumber informasi atau penyuluhan kesehatan yang harusnya dilakukan oleh petugas kesehatan atau kader puskesmas, ada pula penderita yang mengatakan agak repot kalau harus membuat makanan yang terpisah dari anggota keluarga lainnya, bahkan sebagian besar penderita tidak terlalu peduli dengan hipertensi yang dideritanya karena belum mengganggu aktivitas sehari-hari dan beranggapan tekanan darahnya akan normal kembali dalam beberapa hari, selain itu penyakit hipertensi di dapat juga sebagian dari faktor keturunan, sehingga tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan walaupun jarak tempat tinggal dengan fasilitas kesehatan tidak terlalu jauh. Dimana hasil wawancara pada saat konsultasi gizi dipoli rawat jalan RSUD wangaya diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi belum bisa mengikuti anjuran diet rendah garam atau natrium rendah, karena kebiasaan makan mereka sering menggunakan bahan tambahan pada makanan/MSG

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin meneliti, apakah ada hubungan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalahnya yaitu : Bagaimana hubungan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah Pada Penderita Hipertensi berdasarkan studi kepustakaan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengkaji hubungan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada Penderita Hipertensi melalui proses kajian pustaka

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi asupan natrium, kalium pada penderita Hipertensi
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi
- c. Mengidentifikasi hubungan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

- a. Bagi masyarakat, agar lebih memperhatikan asupan natrium dan kalium sebagai salah satu resiko terjadinya hipertensi
- b. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sebagai refrensi penelitian mengenai hubungan asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu gizi dan bagi para peneliti dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti yang berkaitan dengan hubungan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah