

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyakit memiliki potensi perkembangan lebih luas, terutama pada penyakit menular. Namun penyakit tidak menular juga memiliki potensi yang membahayakan jika tidak ditangani dengan baik. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh masyarakat, kejadian hipertensi pada lansia menjadi yang paling tinggi terjadi. Asia memiliki catatan sebesar 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi (Muhammadun, 2010).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi dapat menyebabkan gangguan pada organ vital seperti jantung dan hati. Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi jika pernah didiagnosis menderita hipertensi/penyakit tekanan darah tinggi oleh tenaga kesehatan (Risksedas, 2013).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2010). Tekanan darah normal berada pada sistolik 120-130 dan diastolik 70-80. Pada tekanan diastolik, hipertensi dapat dibagi menjadi hipertensi

ringan (95-104 mmHg), hipertensi sedang (105-114 mmHg), dan hipertensi berat (bisa mencapai 115 mmHg atau lebih) (Irianto Koes, 2014).

Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah asupan makanan. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang berarti dalam meningkatkan tekanan darah seperti konsumsi natrium yang berlebihan, karbohidrat, protein dan lemak . Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL dan akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk plaque. Terbentuknya plaque dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah 30% dari total energi dari energi total dan <10% adalah jenis lemak jenuh .

Konsumsi lemak yang berlebih akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL. Kolesterol akan menempel pada dinding pembuluh darah sehingga akan terbentuk plaque yang lama-kelamaan akan menyumbat pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah disebut dengan aterosklerosis. Pembuluh darah yang mengalami aterosklerosis akan mengakibatkan resistensi dinding pembuluh darah meningkat yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus akan mengakibatkan hipertensi .

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh komnas lansia bahwa kondisi perilaku memakan makanan berisiko sangatlah menentukan peningkatan proporsi penderita gangguan kesehatan pada komunitas masyarakat. Salah satu faktor terjadinya hipertensi adalah dari asupan makanan, faktor makanan yang dianggap mempunyai peranan salah satunya adalah asupan lemak jenuh, lemak tak jenuh, dan protein. Kondisi perilaku makan makanan berisiko pada komunitas masyarakat, terjadi peningkatan persentasenya dari tahun 2007 ke tahun 2013, hanya pada perilaku makan makanan manis yang terjadi penurunan 9,4 %, sedangkan pada perilaku makan makanan berlemak dan asin meningkat tajam sebesar 1,7 % (Pratiwi & Wibisana, 2018).

Hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi penderita hipertensi dari tahun 2013-2018, di tahun 2013 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Prevalensi hipertensi untuk di provinsi Bali adalah 29,1% (Riskesdas, 2017). Ditinjau dari Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, prevalensi hipertensi yaitu 20,6% (Klungkung, 2017). Berdasarkan data tahunan Puskesmas Banjarangkan I, pada bulan Januari sampai Juni tercatat sebanyak 1.868 kunjungan kasus hipertensi primer, dan hipertensi sekunder sebanyak 192 kunjungan, sehingga totalnya sebanyak 2.060 kunjungan (Banjarangkan I, 2020).

Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan

risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok . (Pratiwi & Wibisana, 2018).

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai ”hubungan tingkat konsumsi lemak hewani terhadap kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah Pada Penelitian Ini Adalah Apakah ada Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung

- b. Menentukan tingkat konsumsi lemak hewani di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung
- c. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi lemak hewani Dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya di bidang gizi mengenai hubungan tingkat konsumsi lemak hewani terhadap kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung, serta dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelayanan kesehatan

Mendapat informasi mengenai data kejadian hipertensi Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung. Selain itu, pihak pelayanan kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sebuah bahan evaluasi untuk membuat program terkait pengendalian kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung.

b. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kepedulian akan pentingnya membatasi konsumsi lemak hewani untuk mencegah terjadinya kejadian hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang kejadian hipertensi berdasarkan konsumsi lemak hewani di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung dan dapat menjadi acuan bagi masyarakat untuk mencegah terjadinya hipertensi dengan cara memperhatikan pola konsumsi protein hewani.