BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya kardiovaskular dan merupakan masalah utama di negara maju maupun berkembang. Kardiovaskular juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya. (Sufa, Christantyawati, & Jusnita, 2017).

Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.

Data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11 %, Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki

(31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi hipertensi di provinsi Bali sebesar 29,97 %. Ditinjau dari Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem, prevalensi hipertensi yaitu 47,7% dari total jumlah penduduk (Karangasem, 2018). Berdasarkan data tahunan Puskesmas Sidemen, pada tahun 2020 tercatat sebanyak 77 kunjungan kasus hipertensi. Diantaranya 37 orang laki-laki dan 40 orang perempuan.

Faktor risiko terjadinya hipertensi dikelompokan menjadi 2 bagian yaitu faktor yang tidak dapat dicegah yaitu (genetik, usia, gender) dan faktor yang dapat dicegah yaitu (pola makan, merokok, obesitas). Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu pola makan atau konsumsi yang salah. Akibat adanya perkembangan teknologi, masyarakat cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang buruk dari negara maju. Seperti kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dan *fast food*. Pola makan yang buruk seperti konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh yang tinggi, serta gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik yang rendah, telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama penyebab penyakit kardiovaskular dan penyakit tidak menular lainnya.

Selain itu, status gizi juga menjadi salah satu faktor resiko hipertensi, terutama seorang yang memiliki status gizi berlebih (*overweight* dan obes). Obesitas merupakan salah satu risiko yang berhubungan kejadian hipertensi. Berdasarkan dari studi Framingham Heart menunjukkan bahwa

78% hipertensi pada pria dan 65% hipertensi pada wanita secara langsung memiliki korelasi dengan obesitas.

Berdasarkan data dari Riskesdas dari tahun 2007 sampai dengan 2018 dilaporkan jumlah penduduk dengan status gizi obesitas semakin bertambah. Tahun 2007 jumlah penduduk dengan status gizi obesitas sebanyak 10,5%, kemudian pada tahun 2013 sebanyak 14,8%, dan pada tahun 2018 sebanyak 21,8%. Menurut beberapa penelitian, obesitas memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi. (Tjekyan, Zulkarnain, & others, 2017). in. Quasem *et al*. (2001) menyebutkan bahwa seorang yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 22.25 kg/m² beresiko 2.4 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan seorang dengan IMT kurang dari 18.09 kg/m².

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status GiziPenderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui pola konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sidemen.

2. Tujuan Khusus :

a. Menghitung jumlah konsumsi zat gizi makro penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sidemen.

b. Mengidentifikasi sumber keragaman jenis zat gizi makro yang dikonsumsi oleh penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sidemen.

c. Menentukan status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sidemen.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Terkait dengan pengembangan ilmu pengetahuan, dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai pola konsumsi zat gizi makro dan status gizi penderita hipertensi.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini para penderita hipertensi dapat merubah pola konsumsi sesuai dengan keadaan penyakit atau diet penyakit.