

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah diatas normal, umumnya tekanan sistolik berada pada nilai 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik berada pada nilai 90 mmHg atau lebih. (Martha, 2012). Sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan yang ditandai oleh tekanan darah diastolik sistolik, atau keduanya secara tidak teratur ataupun konstan (Kowalak, 2011).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 diketahui bahwa hipertensi sering menimbulkan penyakit kardiovaskuler, ginjal, dan stroke. Telah terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar orang di dunia yang meninggal akibat gangguan kardiovaskuler. Prevalensi hipertensi di negara maju dan berkembang masih tergolong tinggi, adapun prevalensi di negara maju sebesar 35% dari populasi dewasa dan di negara berkembang 40% dari populasi dewasa. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke orang. Hipertensi menduduki peringkat ke-6 dengan prevalensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebanyak 25,8%. Pola penyakit di Kabupaten Sleman untuk semua golongan umur terbanyak dengan diagnose: hipertensi primer

63,381 kasus, diabetes mellitus (NIDDM) 29,590 kasus, penyakit pulpa dan jaringan periapikal 17,100 kasus. Dalam data tersebut dapat diketahui bahwa hipertensi menduduki peringkat pertama (Dinas Kesehatan Sleman, 2016).

Perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung lemak, protein, dan garam tinggi tetapi rendah serat pangan, membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif. Pola makan yang salah, faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Makanan yang diawetkan dan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang berlebih ( AS, 2010).

Selain asupan natrium, tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat (AS, 2010).

Gaya hidup yang tidak aktif berolah raga bisa memicu terjadinya hipertensi (AS, 2010). Hasil penelitian Sapitri, dkk (2016) menunjukkan bahwa orang yang tidak teratur berolah raga memiliki resiko terkena hipertensi sebesar 13,47 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan olahraga.

Berdasarkan pusat-pusat pertumbuhan di Kabupaten Sleman, Kecamatan Godean dikategorikan ke dalam wilayah sub-urban yang ditandai dengan kecenderungan meningkatnya prevalensi hipertensi

dibandingkan dengan wilayah pedesaan, sebesar 14,2% (Dinas Kesehatan Sleman, 2012). Hipertensi menduduki peringkat kedua pada wilayah kerja Puskesmas Godean 1 dengan jumlah kasus pada tahun 2016 sebesar 3290.

Dari hasil observasi dan wawancara tanggal 26 November 2017 kepada ahli gizi Puskesmas Godean 1 yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa penderita hipertensi masih suka makan makanan yang asin dan gurih. Penggunaan garam dan penyedap rasa yang tidak dibatasi serta kurangnya pengetahuan mengenai makanan tinggi natrium meskipun telah melakukan konsultasi pada ahli gizi, dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Selain itu, kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik masih sangat kurang. Hal ini dibuktikan dengan jumlah penderita hipertensi yang mengikuti senam setiap hari rabu di halaman Puskesmas Godean 1 masih sedikit.

Maka dari itu, berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Asupan Natrium Dan Aktivitas fisik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Godean 1”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Gambaran Asupan Natrium Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Godean 1?

2. Bagaimanakah Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Godean 1?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran asupan natrium dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi di puskesmas Godean 1.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui asupan natrium pasien rawat jalan di Puskesmas Godean 1.
- b. Mengetahui aktivitas fisik pasien rawat jalan di Puskesmas Godean 1.
- c. Mengetahui status hipertensi pasien rawat jalan di Puskesmas Godean 1.

### **D. Ruang lingkup**

Berdasarkan ruang lingkup, penelitian ini termasuk dalam cakupan gizi klinik.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang ilmu gizi.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan gambaran asupan natrium dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Pasien Hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk membatasi asupan natrium dan meningkatkan aktivitas fisik.

### b. Bagi Puskesmas Godean 1

Sebagai bahan masukan dan informasi untuk meningkatkan kesehatan di masyarakat.

## F. Keaslian penelitian

1. Ningrum, 2015 “Gambaran tentang aktivitas fisik dan obesitas pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Sleman Yogyakarta”.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Variable bebas yang digunakan adalah aktivitas fisik dan obesitas, sedangkan variable terikatnya status hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status hipertensi  $p=0,017$ , dan hubungan bermakna obesitas dengan hipertensi  $p=0,039$ .

2. Amin, 2012 “Hubungan Asupan Natrium dan Kalium Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Muntitan Kabupaten Magelang”.

Penelitian ini merupakan penelitian semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group pre test and post test*. Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini yaitu asupan natrium dan kalium, sedangkan variable terikatnya perubahan tekanan darah. Berdasarkan

hasil uji statistik tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan natrium dan tekanan darah  $p=0,000$ , dan hubungan bermakna asupan kalium terhadap perubahan tekanan darah  $p=0,000$ .