BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg.⁷ Hipertensi umumnya terjadi pada seseorang yang sudah berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini tidak menunjukkan gejala yang nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatan penderita. Hal ini juga dikemukakan oleh Yogiantoro (2006), hipertensi tidak mempunyai gejala khusus sehingga tidak disadari oleh penderitanya.

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberculosis (TBC), yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia.² Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami penurunan dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% pada tahun 2013. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) prevalensi hipertensi mencapai 25,7% pada tahun 2013. Angka tersebut menyebabkan DIY menduduki peringkat ke 12 dari 33 provinsi.¹ Data kesehatan Kabupaten Sleman menyebutkan bahwa Puskesmas Mlati I memiliki jumlah penderita sebanyak 1357 orang laki-laki dan 2193 orang perempuan.³ Hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit Puskesmas Mlati I tahun 2017 urutan ke-2 yaitu sebesar 16,4%.⁴

Penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti. Namun, para ahli telah mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan seseorang terkena hipertensi yakni faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain umur, genetik, etnis, jenis kelamin dan faktor yang dapat diubah antara lain merokok, kegemukan, stress, asupan makanan, alkohol, dan latihan fisik.¹⁴

Asupan makanan sebagai faktor yang dapat diubah juga mempengaruhi tekanan darah seseorang. Seiring berubahnya gaya hidup seseorang yang mengikuti era globalisasi, kasus hipertensi terus meningkat. Gaya hidup gemar mengonsumsi makanan *fast food* yang kaya lemak dan tinggi natrium serta jarang mengonsumsi sayur dan buah sehingga membuat asupan kalium seseorang menjadi rendah, malas berolahraga, dan mudah tertekan (stress) juga ikut berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi.⁵

Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh juga dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah dalam tubuh. Asupan makanan yang dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah pada tubuh yaitu makanan yang mengandung natrium, kalium, dan lemak. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian Tyas (2017) di Yogyakarta membuktikan bahwa asupan makanan mempengaruhi tekanan darah pada seseorang.¹²

Asupan natrium berlebih akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriouretik yang akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah seseorang.¹⁴ Asupan kalium juga berpengaruh terhadap

tekanan darah seseorang. Apabila banyak mengonsumsi sumber kalium, akan meningkatkan konsentrasi cairan intraseluler yang cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, konsumsi makanan yang tinggi lemak dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang mengakibatkan pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitas berkurang sehingga menyebabkan naiknya tekanan sistolik dan diastolik, dan hal inilah yang menyebabkan tekanan darah tinggi.¹⁰ Maka asupan natrium, kalium, dan lemak berpengaruh terhadap tekanan darah seseorang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Mlati I.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk :

- a. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.
- b. Mengetahui asupan natrium pada pasien hipertensi rawat jalan.
- c. Mengetahui asupan kalium pada pasien hipertensi rawat jalan.
- d. Mengetahui asupan lemak pada pasien hipertensi rawat jalan.
- e. Mengetahui hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.
- f. Mengetahui hubungan asupan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.
- g. Mengetahui hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi klinik khususnya tentang hubungan asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi kesehatan untuk mengetahui hubungan

asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas Mlati I

Sebagai masukan dalam perencanaan program mengenai hipertensi agar ada pencegahan lebih lanjut untuk menurunkan prevalensi hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai hubungan asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai hubungan asupan natrium, kalium, dan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Hubungan Asupan Natrium Kalium dan Lemak Dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mlati I” belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian tentang hipertensi yang hampir serupa, di antaranya adalah:

1. Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Natrium Asupan Kalium dan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Tekanan Darah pada Usia 45-59 Tahun di Kelurahan Sariharjo Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik

II, Sleman, Yogyakarta” oleh Tyas Rofiqoh Fadlillah mahasiswa Jurusan Gizi Prodi D IV Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tahun 2017. Jenis penelitian pada skripsi ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah asupan natrium, asupan kalium, dan kebiasaan minum kopi dengan variabel terikat tekanan darah pada usia 45-59 tahun. Penelitian tersebut dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil yang didapat bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada usia 45-59 tahun, namun tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah. Persamaan skripsi ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada metode yang digunakan yaitu metode observasional dengan pendekatan *cross sectional* dan variabel bebas asupan natrium dan kalium. Perbedaan penelitian ini dengan skripsi tersebut terletak pada variabel bebas yang diteliti yaitu kebiasaan minum kopi, sedangkan untuk penelitian ini menggunakan variabel bebas asupan lemak. Selain itu juga terletak pada sampel yang diteliti yaitu masyarakat di kelurahan Sariharjo, sedangkan untuk penelitian ini dengan menggunakan pasien hipertensi rawat jalan.

2. Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Lemak Jenuh, Asupan Lemak Tidak Jenuh, dan Frekuensi Konseling Dengan Status Hipertensi di Puskesmas Sentolo I Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017” oleh Fikrat Verina Putri mahasiswa Jurusan Gizi Prodi D IV

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tahun 2017. Jenis penelitian pada skripsi ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah asupan lemak jenuh, asupan lemak tidak jenuh, dan frekuensi konseling dengan variabel terikat status hipertensi. Penelitian tersebut dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil yang didapat bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak jenuh dan asupan lemak tidak jenuh dengan status hipertensi, namun ada hubungan antara frekuensi konseling dengan status hipertensi. Persamaan penelitian ini terletak pada desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* serta variabel bebas yang digunakan yaitu asupan lemak. Perbedaan terletak pada sampel dan tempat penelitian.

3. Jurnal yang berjudul “Hubungan Asupan Natrium dan Asupan Kalium Dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Pajang” oleh Mike Rahayu Susanti mahasiswa program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2017. Jenis penelitian pada skripsi ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah asupan natrium dan asupan kalium, dengan variabel terikat tekanan darah. Penelitian tersebut dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman*. Hasil yang didapat bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah, namun tidak ada hubungan antara asupan kalium dengan tekanan darah. Persamaan dengan penelitian ini yaitu pada

desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* dan variabel bebas yang diteliti yaitu asupan natrium dan asupan kalium. Perbedaan terletak pada teknik pengambilan sampelnya yaitu *purposive sampling* sedangkan pada jurnal ini *multi stage sampling* dan pada sampel yang diteliti yaitu pasien rawat jalan sedangkan pada jurnal tersebut menggunakan lansia pada kegiatan posyandu.