

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Di Indonesia, penyebaran hipertensi masih tergolong tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, angka kejadian hipertensi mencapai 34,1%, sedangkan data WHO mencatat prevalensi nasional sebesar 36% (1). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan pada kelompok lanjut usia (lansia), dimana tekanan darah cenderung mengalami kenaikan seiring bertambahnya usia akibat perubahan *structural* dan fungsional pembuluh darah. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada lansia ditemukan sebesar 63,2% pada usia 65-74 tahun dan 69,5% pada usia > 75 tahun (2). Di tingkat daerah, beban penyakit ini juga signifikan. Di Kabupaten Sleman, tercatat sebanyak 8.817 pasien memiliki tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg (3), Sementara hipertensi juga menjadi penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Puskesmas Godean 1, yaitu mencapai 19.730 pasien ((4). Angka-angka ini menggambarkan tingginya beban kasus hipertensi hingga ke tingkat fasilitas kesehatan primer dan komunitas.

Salah satu faktor risiko perilaku utama yang berkontribusi adalah pola konsumsi. Menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 mengatakan ada sebanyak 26,2% masyarakat Indonesia yang mengkonsumsi garam berlebih, Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi garam pada lansia di Indonesia masih tergolong tinggi. Salah satunya, penelitian yang dilakukan di Surabaya melaporkan bahwa rata-rata asupan garam lansia mencapai 6,16 g/hari, jauh

melebihi rekomendasi untuk lansia yaitu  $<3$  g/hari (5). Tidak hanya garam, konsumsi lemak yang berlebih juga banyak ditemukan, hasil Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa tingkat konsumsi lemak jenuh masyarakat Indonesia termasuk tinggi yaitu  $\geq 1$  kali per hari 41,7% (2). Pola konsumsi tinggi garam dan lemak ini berpotensi besar meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi serta komplikasi penyakit kardiovaskular.

Situasi tersebut menjadi semakin penting karena hipertensi yang berlangsung lama dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan yang serius. Hipertensi merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung dan stroke, yang hingga saat ini masih menjadi penyebab utama kematian di dunia (6). Selain itu, hipertensi juga meningkatkan risiko terjadinya gangguan fungsi ginjal hingga gagal ginjal, serta berbagai kondisi kesehatan lainnya. Kejadian hipertensi sering kali disertai dengan faktor risiko lain seperti obesitas, diabetes melitus, dan kadar kolesterol yang tinggi, yang secara bersamaan dapat memperburuk kondisi kesehatan. Tekanan darah yang meningkat secara terus-menerus dalam jangka waktu lama dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ vital, termasuk ginjal, jantung, dan otak, apabila tidak dideteksi sejak dini dan tidak diberikan pengobatan yang adekuat (7).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi menjadi faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi faktor genetik, usia, dan jenis kelamin. Beberapa faktor yang dapat

diubah seperti gaya hidup, aktifitas fisik, serta pola makan, khususnya konsumsi garam dan lemak yang berlebihan (8). Asupan garam atau natrium yang berlebihan dapat memicu retensi cairan dan menyebabkan volume darah meningkat. Kondisi ini yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (9). Selain asupan garam, asupan lemak yang berlebih juga dapat memicu hipertensi dimana kelebihan asupan lemak memicu penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak yang menghambat aliran darah sehingga meningkatkan tekanan darah (9). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia (10).

Namun demikian, kajian mengenai hubungan konsumsi garam dan lemak dengan hipertensi pada lansia di Indonesia, khususnya pada tatanan komunitas seperti posyandu lansia masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada setting klinis atau rumah sakit, sehingga gambaran pola konsumsi dan kondisi kesehatan lansia ditingkat komunitas belum banyak diekspolarsi. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi garam dan lemak pada lansia di Posyandu Lansia Krajan Puskesmas Godean 1 Kabupaten Sleman, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi bagi upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara konsumsi garam dan konsumsi lemak dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi garam dan konsumsi lemak dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Krajan.

## **D. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui asupan garam pada lansia di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1
- b. Mengetahui asupan lemak pada lansia di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1
- c. Mengetahui tekanan darah lansia di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1.
- d. Menganalisis hubungan asupan garam dengan tekanan darah lansia di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1.
- e. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan tekanan darah lansia di Posyandu Krajan Puskesmas Godean 1.

## **E. Ruang Lingkup**

Dari segi keilmuan, penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dalam bidang gizi Masyarakat.

## **F. Manfaat**

### **2. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu gizi masyarakat, khususnya terkait konsumsi garam dan lemak dengan tekanan darah pada kelompok lanjut usia di tingkat komunitas.

### **3. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Institusi**

Memberikan gambaran mengenai konsumsi garam dan lemak dengan tekanan darah pada lansia yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyuluhan atau edukasi kesehatan di Posyandu

#### **b. Bagi Peneliti**

Menambah pengalaman dan wawasan peneliti dalam melakukan penelitian bidang gizi masyarakat serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.

## G. Keaslian Penelitian

Berikut merupakan penelitian sebelumnya yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan :

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Penelitian Lain	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Janu Purwono dkk. (2020) dengan judul “Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia”	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia.	Penelitian tentang konsumsi garam dan kejadian hipertensi pada kelompok lansia	Penelitian ini hanya meneliti konsumsi garam sebagai variabel tunggal, sedangkan penelitian yang dilakukan menambahkan variabel konsumsi lemak dan dilakukan pada setting posyandu
2.	Haruki Nakamura dkk. (2019) dengan judul “ <i>Relationship between Saturated Fatty Acid Intake and Hypertension and Oxidative Stress</i> ”	Hasil menunjukkan konsumsi asam lemak jenuh yang lebih tinggi berkaitan dengan tekanan darah yang lebih terkontrol dan stres oksidatif yang lebih rendah.	hubungan asupan zat gizi (lemak) dengan tekanan darah menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Penelitian dilakukan di Jepang dengan variabel stres oksidatif, sedangkan penelitian ini berfokus pada lansia
3.	Komang Tri Wahyuni dkk. (2024) Dengan judul “Hubungan Asupan Natrium dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah ( $p=0,000$ ) serta antara asupan lemak dengan	hubungan konsumsi garam (natrium) dan lemak dengan tekanan darah/hipertensi menggunakan desain observasional	Penelitian dilakukan pada pasien hipertensi rawat jalan di rumah sakit dengan teknik purposive sampling, sedangkan penelitian ini dilakukan pada lansia di posyandu

No	Penelitian Lain	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	Ruang Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam RSUD Bangli”	tekanan darah (p=0,031) pada pasien hipertensi rawat jalan.	dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	wilayah kerja Puskesmas Godean 1 sebagai layanan kesehatan masyarakat.
4.	Nida Amalia dan A’immatul Fauziah (2021) dengan judul “ <i>Asupan Lemak Jenuh dengan Tekanan Darah pada Lansia Wanita</i> ”	Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak jenuh dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik (p > 0,05).	Hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada lansia menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Fokus peneliti adalah lemak jenuh dan subjek terbatas pada lansia wanita, sedangkan penelitian ini meneliti konsumsi garam dan lemak pada lansia secara umum.
5.	I Nyoman Arhi Basudewa dan Yuswanto Setyawan (2025) dengan judul “ <i>Correlation Between Daily Sodium Intake and Systolic Blood Pressure in Elderly Patients with Essential Hypertension</i> ”	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara asupan natrium harian dan tekanan darah sistolik pada lansia (r = 0,423; p < 0,001)	hubungan asupan garam/natrium dengan tekanan darah pada lansia.	Penelitian sebelumnya dilakukan pada pasien hipertensi di fasilitas kesehatan, sedangkan penelitian ini dilakukan di tingkat komunitas yaitu posyandu lansia serta menambahkan variabel konsumsi lemak.