

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pola makan adalah perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan, banyak yang mengkonsumsi jenis makana dengan kadar garam yang terlalu tinggi, konsumsi lemak yang berlebih merupakan salah satu faktor penyebab tingginya angka kejadian hipertensi (Hamzah et al., 2021)

Pada penelitian sebelumnya (Hamzah et al.,2021) dari 10 (32.2 %) lansia yang memiliki pola makan yang tidak sehat dan yang mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium seperti ikan asin, ebi dan terasi dan budaya konsumsi masyarakat yang mengkonsumsi makanan yang berlemak dan bersantan. Dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan tersebut dapat menyebabkan setiap lansia mempunyai kemungkinan untuk terpapar makanan yang mengandung lemak jenuh. Hasil peneliatain menunjukan bahwa lansia yang sering mengkonsumsi lemak tidak jenuh mempunyai risiko 0,219 kali lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang jarang mengkonsumsinya.

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi (Marbun et al, 2020). Hipertensi ialah suatu peningkatan abnormal tekanan daarah dalam pembuluh darah arteri secara

terus menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi juga didefinisikan sebagai evelasi persisten dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih, dan tekanan darah diastolic (TTD) pada 90 mmHg atau lebih. Tekanan darah tinggi disebabkan. Seseorang yang menderita penyakit jantung, stroke, atau ginjal terkadang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum dilakukan pemeriksaan. Hal ini tersebut sebagai pencetus istilah bahwa hipertensi adalah the silent killer atau pembunuh secara diam-diam (Sari et al., 2020)

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukan hipertensi masih masalah kesehatan masyarakat yang cukup milliar orang yang menderita hipertensi, dan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komlikasinya. Data di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Prevelensi hipertensi di dunia sebesar 1,28 milliar orang dewasa berusia 30-79 tahun dan sebagian besar (dua pertiga) yang tinggal di Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. (WHO, 2023). Berdasarkan survey kesehatan Indonesia pada tahun 2023 sebesar 29,2 % sedangkan di provinsi mencapai 31.37% (Kemkes RI, 2023). Sedangkan di RS An Nimah untuk penyakit hipertensi khususnya di ruangan Mawadah dari bulan Januari – Mei sendiri sebanyak 58 kasus.

Faktor-faktor yang dapat memicu hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor-faktor yang dapat dimodifikasi meliputi obesitas, pola makan yang tidak seimbang, penyakit diabetes

mellitus, dan kebiasaan merokok. Sementara itu, faktor-faktor yang tidak dapat dimodifikasi mencakup usia, suku kebangsaan, riwayat genetik, dan jenis kelamin. Pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor ini sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang efektif (Purwati et al., 2021)

Purwanti (2021) menjelaskan bahwa pola makan memainkan peran penting dalam pengelolaan hipertensi, karena dapat membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Salah satu aspek yang krusial dalam menjaga kesehatan adalah memperhatikan asupan makanan yang seimbang dan bergizi. Namun, implementasi pola makan yang sehat seringkali menghadapi tantangan, terutama ketika harus menyeimbangkan antara kebutuhan nutrisi dengan preferensi rasa dan kebiasaan makan individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa asupan makanan yang sehat tidak selalu identik dengan kesenangan atau selera makanan yang biasa dikonsumsi, sehingga diperlukan edukasi dan kesadaran yang lebih tinggi untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan

Perilaku yang baik dapat dicapai dengan perubahan gaya hidup, seperti mengurangi makanan berlemak, mengurangi makanan asin, berhenti merokok, tidak minum alkohol, berolahraga secara teratur, dan menghindari stres. Pola makan yang salah dapat meningkatkan risiko penyakit tekanan darah tinggi. Kelebihan lemak dapat meningkatkan kolesterol dan berat badan, yang berdampak pada tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang yang udah ada dengan adanya kejadian penyakit hipertensi di RS An Nimah Wangon peneliti malakukan penelitian terhadap penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan asupan natrium dengan penyakit hipertensi.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara asupan natrium dengan tingkat hipertensi di RS An Nimah?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan natrium dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi berdasarkan kebiasaan pola makan yang biasa dikonsumsi pada pasien.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui hubungan karakteristik natrium pada pasien hipertensi berdasarkan umur dan tingkat hipertensi di RS An Nimah
- b. Mengetahui gambaran asupan natrium pada pasien hipertensi di RS An Nimah
- c. Menganalisis hubungan asupan natrium dengan tingkat kejuadian hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah sumber pustaka dan sumber kajian bagi peneliti lain khususnya tentang hubungan antara asupan natrium dengan tingkat kejadian hipertensi di RS An Nimah Wangon

2. Secara praktitis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan peneliti terkait hubungan asupan natrium dengan tingkat kejadian hipertensi di RS An Nimah Wangon

b. Bagi mahasiswa

Dapat menambah wawasan terkait hubungan antara asupan natrium dengan tingkat kejadian hipertensi di RS An Nimah Wangon

c. Bagi institusi

Dapat menjadi data dasar dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. B. Hamzah et all (2021) Penelitian berjudul “Analisis Hubungan Pola makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia”. Tujuan penelitian tersebut untuk mengalisisi hubungan pola makan dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Molibagu. Model penelitian ini adalah observasional analitik dengan 31 responden. Hasil penelitian

menunjukan 61,3% respon menderita hipertensi, 67,7% memiliki pola makan buruk, dan data hubungan antara pola makan dan hipertensi.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada populasi, teknik pengambilan sampling total sampling dan uji instrument *food frequency record*.

2. Purwanti et al (2021) Penenlitian berjudul “Study Pola Makan Pasien Hipertensi”. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan pola makan pada pasien hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan literature review.

Perbedaan penelitian diatas dengan peneliti yang akan dilakukan adalah pada metode penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*.