

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *The Silent Killer*, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarekan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh (Risksdas, 2021).

Menurut WHO ((2021) hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian usia dini di dunia. Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Asia tenggara menduduki peringkat ketiga tertinggi yang memiliki kasus hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduknya.

Prevalensi hipertensi diseluruh wilayah di dunia bervariasi, dengan prevalensi penderita hipertensi tertinggi yaitu wilayah Afrika sebesar 27% dan prevalensi kasus tekanan darah tinggi terendah wilayah Amerika sebanyak 18%.

Orang dewasa dengan kasus tekanan darah tinggi meningkat dari 594 juta orang pada tahun 1975 mencapai 1,13 miliar tahun 2015. Peningkatan ini dihubungkan dengan peningkatan faktor risiko pada populasi tersebut. WHO juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki.

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang harus diperhatikan karena penyakit ini sering disebut juga “*silent killer*” atau tanpa gejala sehingga masyarakat banyak yang tidak menyadari mereka terkena hipertensi penyebabnya tidak ada gejala apapun yang dirasakan. Hipertensi juga penyebab faktor risiko yang utama untuk serangan jantung dan stroke (Putri R.M. dkk, 2021).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023) prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter dan hasil pengukuran pada penduduk ≥ 15 tahun menurut provinsi, prevalensi untuk kasus hipertensi di Sumatera Utara mencapai 32.118.

Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami peningkatan terbesar dalam prevalensi hipertensi antara tahun 1990-2019, yang menduduki peringkat ke 4 dari 10 negara dengan jumlah total peningkatan 12 persen penderita hipertensi (WHO, 2021).

Angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Rahmadhani (2021), beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah konsumsi pangan yang tidak baik yang ditandai dengan tingginya konsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan kurangnya aktivitas fisik.

Konsumsi pangan yang kurang baik dapat memicu hipertensi. Makanan yang mengandung tinggi natrium garam dapat memicu terjadinya hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Aristi dkk (2020), orang dewasa yang mengkonsumsi pangan tinggi natrium seperti biskuit, ikan asin, makanan yang mengandung penyedap makanan menderita hipertensi sistolik.

Penyakit tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan umum yang bersifat multifaktorial. Faktor tersebut meliputi faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah yaitu merokok, alkohol, obesitas dan pola makan tidak sehat (makanan tinggi natrium, makanan tinggi lemak jenuh). (Musa, 2022).

Selain konsumsi pangan yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugalulu dkk (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 57,5% responden penelitian memiliki aktivitas fisik yang rendah menderita hipertensi.

Aktivitas fisik merupakan salah satu pengaruh terbesar dalam kehidupan seseorang, kurangnya aktivitas fisik pada lansia bisa mengakibatkan penurunan fisik dan mental pada lansia serta bisa mempengaruhi kualitas hidup lansia (Ignasia et. al., 2021). Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik sering kali mengalami peningkatan detak jantung yang menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras dan memompa lebih keras sehingga mengakibatkan darah tinggi atau hipertensi (Rita, 2022).

Berdasarkan hasil observasi (21 Agustus 2023) yang dilakukan peneliti di wilayah Sidorame Barat I, Medan Perjuangan sebanyak ± 200 orang dewasa yang berusia 30-60 tahun yang tinggal di Kelurahan Sidorame Barat I, Lingkungan IV Medan Perjuangan. Masyarakat di daerah tersebut sebagian besar bekerja diluar rumah baik itu menjadi karyawan, wiraswasta maupun Pegawai Negeri Sipil.

Berdasarkan hasil observasi juga menjelaskan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik karena sibuk bekerja dan tidak memperhatikan pentingnya pemilihan makanan yang baik saat makan karena waktu makan yang singkat akibat padatnya waktu bekerja.

Berdasarkan hasil observasi juga menjelaskan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik karena sibuk bekerja dan tidak memperhatikan pentingnya pemilihan makanan yang baik saat makan karena waktu makan yang singkat akibat padatnya waktu bekerja. Berdasarkan paparan masalah diatas maka peneliti berkeinginan meneliti dengan judul “Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kecamatan Medan Perjuangan, Kota Medan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya konsumsi pangan bernatrium.
2. Rendahnya aktivitas fisik pada usia dewasa.
3. Tingginya prevalensi hipertensi pada usia dewasa.
4. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan dan aktivitas fisik.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Konsumsi pangan dibatasi dengan pada asupan energi dan natrium
2. Aktivitas fisik dibatasi dengan aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.
3. Hipertensi dibatasi pada pengukuran tensi darah menggunakan tensimeter aneroid.
4. Subjek dalam penelitian ini ialah dewasa laki-laki dan perempuan dewasa (40-55 tahun) di Kelurahan Sidorame Barat I, Lingkungan IV Medan Perjuangan, Kota Medan.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, pendapatan)?
2. Bagaimana konsumsi pangan usia dewasa ?
3. Bagaimana aktivitas fisik pada usia dewasa ?
4. Bagaimana hubungan konsumsi pangan dengan hipertensi?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi?
6. Bagaimana hubungan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan hipertensi usia dewasa?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden
2. Konsumsi pangan (energi dan natrium)
3. Aktivitas fisik usia dewasa.
4. Kejadian hipertensi usia dewasa
5. Hubungan konsumsi pangan dengan kejadian hipertensi usia dewasa
6. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi usia dewasa.
7. Hubungan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi usia dewasa.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan menjadi manfaat bagi pembaca, dan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa gizi untuk menjadi data awal untuk pengembangan penelitian yang selanjutnya, diharapkan penelitian ini juga menjadi gambaran kepada pemerintah setempat terkait dengan gizi masyarakat,

sehingga mampu memberikan program pembinaan kepada masyarakat berupa arahan terkait penyakit degeneratif seperti hipertensi demi tercapainya masyarakat dengan konsumsi pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya dan aktivitas fisik hidup sehat yang terbebas dari penyakit degeneratif lain seperti halnya penyakit hipertensi.

