

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyerang sistem kardiovaskuler dan merupakan menjadi penyakit yang paling mematikan nomor satu di dunia. Hipertensi disebut "*Silent Killer*" karena sering tanpa keluhan sehingga biasanya penderita tidak menyadari jika dirinya mengidap hipertensi dan kemudian mendapati dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi (Mutmainnah dkk., 2021). Menurut PERHI (2021), Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Angka pertama (sistolik) mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak untuk memompa darah keseluruh tubuh, sedangkan untuk angka kedua (diastolik) mewakili tekanan didalam pembuluh darah ketika jantung relaksasi atau keadaan jantung beristirahat saat pengisian darah ke jantung (di antara ketukan atau detak).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), hipertensi merupakan faktor resiko utama pada penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, gagal jantung maupun stroke. Hipertensi merupakan kondisi medis dengan prevalensi tinggi dengan kasus global yang diestimasi sebesar 22 persen dari total populasi dunia dan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada sekitar 1.5 miliar orang yang terkena penyakit hipertensi dengan 10.44 juta/tahun akibat hipertensi dan

komplikasinya. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari Negara ekonomi menengah kebawah. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada dinegara berkembang, termasuk Indonesia yang juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak.

Indonesia merupakan Negara Asia Tenggara dengan kasus hipertensi yang tinggi. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30.08 persen. Hipertensi banyak terjadi pada kelompok usia 35-44 tahun (27.2%), umur 45-54 tahun (39.1%), umur 55-65 tahun (49.5%), umur 66-74 (57.8%) dan 75 tahun keatas (64%) (Kemenkes, 2023).

Profil kesehatan provinsi Riau pada tahun 2022 menunjukkan bahwa kabupaten Bengkalis menempati urutan keempat prevalensi hipertensi dengan kategori jenis kelamin dan mengalami peningkatan dimana pada tahun 2021 prevalensi hipertensi di kabupaten Bengkalis sebesar 46.5 persen dan pada tahun 2022 menjadi 59.6 persen dengan perbandingan 50.5 persen pria dan 69.7 persen wanita (Dinkes Riau, 2022).

Tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia yang mencapai angka 30.08 persen perlu menjadi perhatian karena hipertensi dapat menyebabkan penyakit komplikasi bagi tubuh manusia diantaranya adalah gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Menurut Suryani dkk., (2023) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada pra lansia yaitu, faktor yang tidak dapat dikendalikan (mayor) yang meliputi genetik, jenis kelamin, ras dan usia. Beberapa faktor yang dapat dikendalikan (minor) salah satunya adalah pola makan seperti zat gizi yang

dikonsumsi misalnya meningkatkan asupan kalium dan asam folat untuk mengurangi resiko terjadinya peningkatan tekanan darah.

Menurut Nurhayati dkk, (2023) seiring bertambahnya usia maka resiko seseorang menderita hipertensi semakin tinggi. Hal ini disebabkan adanya peningkatan tekanan arterial, regurgitasi aorta dan proses degeneratif. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Waryantini dkk, (2021) bahwa pada usia >45 tahun sangat umum terjadi peningkatan tekanan darah karena terjadi penurunan fungsi sistem peredaran darah. Hal ini disebabkan keelastisan pembuluh darah yang semakin menurun, itulah mengapa pada usia tersebut sangat rentan mengalami hipertensi.

Pada usia pra lansia keelastisan pembuluh darah akan berkurang dan akan mempengaruhi aliran darah dan tekanan darah. Asam folat dan kalium diperlukan dalam tubuh agar membantu peredaran darah lancar. Pada usia pra lansia dibutuhkan setidaknya 400 mcg asam folat dan 4700 mg kalium (Kemenkes, 2019). Adapun manfaat asupan asam folat bagi tubuh yang berhubungan dengan hipertensi adalah, asam folat dapat menurunkan tekanan darah sistolik melalui perbaikan endotel dan dapat juga menurunkan kadar homosistein yang berkaitan dengan tekanan darah dan stroke (Otsu & Kuwabara, 2019). Manfaat mengkonsumsi kalium bagi tubuh khususnya bagi penderita hipertensi adalah, kalium dapat mengurangi ketegangan di dinding pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu asupan kalium yang cukup dapat memberikan manfaat bagi tubuh yaitu menjaga kesehatan jantung, saraf dan pembuluh darah (Prio, 2022).

Penelitian terdahulu juga pernah membahas hubungan asam folat dan kalium dalam menurunkan hipertensi yaitu penelitian yang dilakukan oleh Akhirul dan Chondro, (2019) bahwa asupan mikronutrien B6, B9, dan B12 berhubungan langsung dengan penyakit kardiovaskular pada lansia. Penelitian lainnya oleh Manik, (2023) yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara jarang konsumsi kalium dengan kejadian hipertensi, yang artinya semakin jarang seseorang mengonsumsi kalium, maka akan semakin tinggi risiko mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas Duri Kota pada Oktober 2023, diketahui bahwa terdapat 85 pra lansia yang mengalami hipertensi dari total 212 pra lansia di Puskesmas Duri Kota. Sehingga prevalensi pra lansia hipertensi di lokasi tersebut mencapai angka 40.09%. Angka tersebut sudah termasuk tinggi dan tentu perlu menjadi perhatian pemerintah maupun instansi mengenai penanganan hipertensi terkhusus pada pra lansia agar di Puskesmas tersebut tidak semakin bertambah pra lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 12 orang pra lansia, diketahui bahwa salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada pra lansia di Puskesmas tersebut adalah kurangnya kesadaran pada pra lansia mengenai jenis makanan yang dikonsumsi dan tidak mengetahui makanan yang tinggi asam folat dan kalium.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Asupan Asam Folat dan Kalium dengan Hipertensi Pada Usia Pra Lansia di Puskesmas Duri Kota”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya kesadaran pada pra lansia mengenai jenis makanan yang dikonsumsi
2. Asupan asam folat dan kalium pada usia pra lansia di Puskesmas Duri Kota cenderung rendah
3. Tingginya prevalensi hipertensi pada usia pra lansia di Puskesmas Duri Kota yaitu sebesar 40.09%

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Asupan asam folat dibatasi pada kategori cukup dan kurang.
2. Asupan kalium dibatasi pada kategori cukup dan kurang.
3. Hipertensi pada pra lansia dibatasi pada kategori hipertensi *stage* I dan hipertensi *stage* II.
4. Subjek penelitian ini yaitu usia 45-59 tahun (pra lansia) yang berada di Puskesmas Duri Kota.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden pada usia pra lansia meliputi jenis kelamin, Pendidikan, responden, status pernikahan, pekerjaan responden, pendapatan responden dan besaran keluarga.

2. Bagaimana asupan asam folat pada usia pra lansia?
3. Bagaimana asupan kalium pada usia pra lansia?
4. Bagaimana hipertensi pada usia pra lansia?
5. Bagaimana hubungan asupan asam folat dengan hipertensi pada usia pra lansia?
6. Bagaimana hubungan asupan kalium dengan hipertensi pada usia pra lansia?
7. Bagaimana hubungan asupan asam folat dan kalium dengan hipertensi pada usia pra lansia?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, Pendidikan, responden, status pernikahan, pekerjaan responden, pendapatan responden dan besaran keluarga.
2. Asupan asam folat responden.
3. Asupan kalium responden.
4. Hipertensi pada usia pra lansia.
5. Hubungan asupan asam folat dengan hipertensi pada usia pra lansia.
6. Hubungan asupan kalium dengan hipertensi pada pra usia lansia.
7. Hubungan asupan asam folat dan kalium dengan hipertensi pada usia pra lansia.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat khususnya pada pra lansia yang mengalami hipertensi, agar memperhatikan asupan folat dan kalium. Bagi pihak puskesmas, diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan evaluasi dalam memaksimalkan program kerja puskesmas mengenai asupan asam folat dan kalium. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi, bahan bacaan dan sumber ilmu dalam mengetahui hubungan asupan asam folat dan kalium dengan hipertensi pada usia pra lansia.

