

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi ialah gangguan yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam arteri. Penyakit ini cukup umum ditemukan dan dialami oleh semua golongan, terlepas dari faktor usia maupaun jenis kelamin, baik pada kelompok muda maupun lansia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga diberi julukan "*The Sillent Killer*", hal ini menggambarkan pentingnya perhatian dari setiap individu karena hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa menunjukkan tanda yang muncul pada tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Menurut WHO (2023), jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat menunjukkan peningkatan, dari 594 juta di tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, peningkatan ini didapatkan sebagian besar dari negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini secara global dan menjadi salah satu target untuk penyakit tidak menular dengan tujuan menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga 2030.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi penderita hipertensi penduduk usia  $\geq 18$  tahun di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter yaitu 8,6% dan berdasarkan hasil pengukuran yaitu hingga 30,8%. Prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia

≥ 18 tahun pada karakteristik data kelompok umur yakni umur 18-24 sebanyak 10,7%, umur 25-34 tahun sebanyak 17,4%, umur 35-44 tahun sebanyak 27,2%, umur 45-54 tahun sebanyak 39,1%, umur 55-64 tahun sebanyak 49,5%, umur 65-74 tahun sebanyak 57,1 dan umur 75+ tahun sebanyak 64%. Sedangkan data kelompok jenis kelamin, perempuan memiliki angka prevalensi hipertensi lebih tinggi, yaitu 34,7% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 26,9%. Prevalensi penyakit hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di provinsi Sumatera Utara berdasarkan diagnosis dokter yaitu sebesar 4,7% dan 25,4% berdasarkan pengukuran tekanan darah (Kemenkes RI, 2023). Menurut Kemenkes RI (2018), prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten/Kota Medan yaitu sebesar 4,97 %.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu pola makan yang terkontrol, konsumsi makanan yang mengandung natrium dan kalium, serta perilaku hidup sehat seperti menghindari alkohol, mengurangi asupan garam dan kopi, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mengonsumsi suplemen jika diperlukan (Concalves & Abreu, 2020). Asupan natrium yang berlebihan dan asupan kalium yang lebih rendah dari yang dianjurkan menjadi faktor risiko meningkatnya tekanan darah (Greer et al, 2020). Pembatasan konsumsi natrium dapat membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap dan sebaliknya konsumsi kalium yang tinggi dari makanan dapat menurunkan tekanan darah. Asupan natrium yang berlebihan dalam jangka panjang dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan berpotensi menimbulkan gangguan patofisiologis seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya. Sebaliknya, peningkatan asupan kalium dapat memberikan efek antihipertensi. Cara yang baik

untuk mengurangi asupan natrium sekaligus meningkatkan asupan kalium dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, produk susu rendah lemak, biji-bijian, unggas, ikan dan kacang-kacangan yang diolah tanpa atau dengan sedikit garam, serta membatasi konsumsi makanan olahan tinggi natrium (Ndanuko et al, 2021).

Natrium, kalium dan magnesium merupakan zat gizi yang berperan penting dalam perkembangan penyakit hipertensi. Asupan magnesium yang tidak mencukupi secara kronis terutama pada lansia telah dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai kondisi klinis termasuk hipertensi dan stroke. Beberapa mekanisme dapat menjelaskan hubungan antara magnesium dan tekanan darah tinggi, termasuk efeknya terhadap fungsi endotel, tonus pembuluh darah, reaktivitas, pertumbuhan sel pembuluh darah, klasifikasi pembuluh darah, stress oksidatif dan peradangan kronis, serta metabolisme glukosa. Penuaan disertai dengan perubahan hemodinamik yang signifikan menyebabkan hipertensi semakin meningkat. Kekakuan arteri merupakan penyebab utama peningkatan tekanan darah sistolik pada lansia, hal ini menjadi sering dikaitkan dengan defisiensi magnesium karena berkurangnya asupan dan penyerapan, peningkatan pelepasan ginjal atau penurunan reabsorpsi tubulus, serta penyakit terkait usia (Dominguez et al, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Sangadah (2022), dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi. Lestari (2019), juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan magnesium dengan tekanan darah sistolik karena kurangnya konsumsi asupan magnesium. Mengonsumsi makanan tinggi kalium

dan magnesium secara konsisten sangat berkaitan dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal pada bulan Agustus 2023 di Wilayah kerja Puskesmas Sering yang berlokasi di Jalan. Sering No.20, Sidorejo, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara. Penyakit hipertensi merupakan peringkat kedua dari sepuluh penyakit paling banyak di Puskesmas Sering pada tahun 2022. Dari observasi yang dilakukan pada 15 orang responden di Kelurahan Sidorejo, didapatkan 12 dari 15 orang lansia menderita penyakit hipertensi (80%). Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa faktor utama yang memengaruhi kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering adalah pola konsumsi makanan dan usia responden. Sebagian besar masyarakat mengkonsumsi makanan tinggi natrium, seperti makanan bersantan, gorengan serta mengkonsumsi makanan dengan pendamping ikan asin. Kebiasaan tersebut diduga menjadi salah satu penyebab tingginya penyakit hipertensi di Kelurahan Sidorejo. Selain itu, rendahnya konsumsi susu dan kacang-kacangan juga merupakan faktor yang menunjukkan kurangnya konsumsi asupan kalium dan magnesium. Faktor usia juga menjadi penyebab terjadinya penyakit hipertensi karena seiring bertambahnya usia terjadinya penurunan fungsi tubuh dan berpengaruh terhadap kesehatan. Beberapa penderita hipertensi belum mengetahui tentang penyakit hipertensi itu sendiri seperti penyebab hingga cara pencegahannya dan bahan makanan yang harus dihindari serta dibatasi oleh penderita hipertensi. Selain itu, beberapa penderita hipertensi masih beranggapan

bahwa penyakit hipertensi adalah penyakit yang wajar terjadi dan kurang mengetahui bahaya dari penyakit tersebut.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Sering pada bulan September 2023 bahwa jumlah total pasien rawat jalan pada kelompok lansia yang berumur 60-74 tahun yang berobat dan melakukan pemeriksaan di Puskesmas Sering yaitu 328 pasien. Penderita penyakit hipertensi pada wilayah kerja Puskesmas Sering pada kelompok lansia yang berumur 60-74 tahun bulan September 2023 yaitu sebanyak 96 kasus. Sehingga terdapat 29,30% kasus hipertensi di Puskesmas Sering. Berdasarkan pada uraian latar belakang, dilaksanakan penelitian berjudul “Hubungan Asupan Gizi Mikro (Natrium, Kalium dan Magnesium) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sering”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Tingginya asupan makanan sumber natrium pada masyarakat di Kelurahan Sidorejo.
2. Rendahnya asupan makanan sumber kalium dan magnesium pada masyarakat di Kelurahan Sidorejo.
3. Tingginya kejadian hipertensi di Kota Medan.
4. Tingginya kejadian hipertensi pada kelompok usia lansia.
5. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap bahayanya penyakit hipertensi.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak meluas serta terfokus pada masalah yang dimaksud, maka peneliti membatasi ruang lingkup dari penelitian ini yakni:

1. Asupan zat gizi mikro dibatasi pada asupan natrium, kalium dan magnesium yang berasal dari pangan.
2. Adanya kejadian hipertensi.
3. Usia responden dalam penelitian ini adalah kelompok lansia yang berusia 60-74 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sering.

### 1.1 Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini yakni:

1. Bagaimana gambaran karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Sering?
2. Bagaimana asupan gizi mikro (natrium, kalium dan magnesium) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering?
3. Bagaimana kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering?
4. Bagaimana hubungan antara asupan gizi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering?
5. Bagaimana hubungan antara asupan gizi kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering?
6. Bagaimana hubungan antara asupan gizi magnesium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering?

7. Bagaimana hubungan antara asupan gizi (natrium, kalium dan magnesium) dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan berdasarkan penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Sering.
2. Untuk mengetahui asupan gizi (natrium, kalium dan magnesium) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering?
3. Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.
4. Untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.
5. Untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi kalium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.
6. Untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi magnesium dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sering.
7. Untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi (natrium, kalium dan magnesium) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi subjek penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada penderita hipertensi mengenai keterkaitan antara asupan gizi mikro

(natrium, kalsium dan magnesium), sehingga penderita dapat memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dari makanan sumber zat gizi mikro tersebut.

## **2. Bagi pemerintah**

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan memberikan gambaran untuk pemerintah daerah mengenai mengenai situasi kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sering, serta dapat digunakan sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan atau program intervensi untuk menanggulangi permasalahan hipertensi di masyarakat.

## **3. Bagi tenaga kesehatan**

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi tambahan bagi tenaga medis, terutama dalam memberikan edukasi serta konseling pada penderita hipertensi terkait pemahaman mengenai kondisi hipertensi dan pentingnya asupan zat gizi mikro (natrium, kalium dan magnesium).

## **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta pijakan bagi peneliti berikutnya yang ingin membahas hubungan antara asupan gizi mikro (natrium, kalium dan magnesium) dengan kejadian hipertensi, sehingga dapat memperbanyak literatur dan pengembangan ilmu di bidang gizi dan kesehatan masyarakat.