

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena sering tidak mengakibatkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak menyadari bahwa dirinya telah mengidap penyakit hipertensi. Hipertensi sering diketahui/ditemukan ketika sudah terjadi komplikasi, misalnya terjadi stroke, serangan jantung dan lain-lain. (Kemenkes, 2024). Diagnosis hipertensi ditegakkan bila Tekanan Darah Sistolik (TDS)  $\geq 140$  mmHg dan/atau Tekanan Darah Diastolik (TDD)  $\geq 90$  mmHg pada pengukuran di klinik atau fasilitas layanan kesehatan. (PERHI, 2021).

Berdasarkan data WHO menyatakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah dan diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia termasuk negara Indonesia. (WHO, 2025).

Berdasarkan data Kemenkes, dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,1% pada penduduk berusia di atas 18 tahun. Berdasarkan distribusi menurut provinsi, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun di Indonesia dinyatakan bahwa provinsi Sumatera Utara menduduki peringkat ke-dua tertinggi setelah Aceh yaitu 29,2%. (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari Dinas kesehatan kabupaten Pakpak

Bharat pada tahun 2018, kasus penyakit hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas sebanyak 33.499 jiwa penduduk dan tercatat 1.724 jiwa (7,51%) penduduk berusia  $\geq 18$  tahun menderita penyakit. (Dinkes Pakpak Bharat, 2018).

Tingginya kasus penyakit hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor tidak dapat diubah dan faktor dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin, ras/suku. Faktor yang dapat diubah diantaranya adalah berat badan, aktivitas fisik, stress, kebiasaan merokok, minum alkohol, dan pola makan tidak sehat seperti kebiasaan konsumsi makanan banyak mengandung garam, kebiasaan konsumsi makanan lemak, kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan (Martalena, P. 2016). Selain itu gaya hidup modern juga menjadi faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan suka untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan natrium yang cukup tinggi yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. (Pasaribu, 2025).

Riset yang dilakukan oleh Wati, M, dkk pada tahun 2021 menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan natrium dengan penyakit hipertensi, kelebihan asupan natrium mengakibatkan tubuh mengalami kenaikan volume darah karena retensi cairan. (Wati, M *et al.*, (2021). Diameter arteri bisa menyempit jika mengonsumsi natrium berlebihan, kondisi ini memberikan efek jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah melewati pembuluh darah yang menyempit, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah dan menyebabkan terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cahyahati, J. S., *et al.*, (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Berdasarkan observasi yang telah penulis laksanakan pada 21 Mei 2025 di Puskesmas Singgabungur kecamatan STTU Julu pada tahun 2025 diketahui bahwa puskesmas tersebut memiliki 5 desa sebagai wilayah kerja dari puskesmas tersebut yaitu desa Cikaok, Laelangge Namuseng, Silima Kuta, Pardomuan dan Ulumerah. Berdasarkan data Puskesmas, desa Laelangge Namuseng menempati peringkat pertama dengan jumlah kasus hipertensi lansia tertinggi di wilayah kerja puskesmas tersebut. Data pencatatan menunjukkan bahwa pada kelompok lansia usia 60–70 tahun, sebanyak 51 orang (54%) menderita hipertensi dari total 105 orang lansia yang ada di desa Laelangge Namuseng.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 25 orang lansia pada saat pelaksanaan Posyandu di desa Laelangge Namuseng pada tanggal 28 Mei 2025, diketahui bahwa faktor utama yang memengaruhi penyakit hipertensi di wilayah desa Laelangge Namuseng adalah pola konsumsi makanan dan usia responden. beberapa lansia menunjukkan bahwa mereka cenderung mengonsumsi makanan tinggi natrium, seperti mengonsumsi ikan asin setiap hari karena ikan tersebut mudah diperoleh dan terjangkau, mengonsumsi mie instan sebanyak 2–3 kali per minggu sebagai pengganti sayuran, sering mengonsumsi ikan kaleng, serta menggunakan garam dalam jumlah yang cukup tinggi saat memasak. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di desa Laelangge Namuseng dengan judul penelitian **“Hubungan asupan natrium dengan hipertensi pada lansia di desa Laelangge Namuseng”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingginya prevalensi penderita penyakit hipertensi pada kelompok usia lansia di Indonesia.
2. Masih banyak lansia mengonsumsi natrium yang berlebih atau tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi.
3. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap bahayanya penyakit hipertensi.
4. Rendahnya pengetahuan lansia terhadap bahayanya mengonsumsi makanan tinggi natrium.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipertensi dibatasi dengan hasil pemeriksaan tekanan darah lansia yang melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih.
2. Asupan natrium (mg/hari) dibatasi dengan kuesioner *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang dikategorikan lebih dan cukup.
3. Subjek penelitian dibatasi pada lansia berusia 60-70 tahun

## 1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik lansia di desa Laelangge Namuseng?
2. Bagaimana asupan natrium pada lansia di desa Laelangge Namuseng?

3. Bagaimana hubungan asupan natrium dengan hipertensi pada lansia di desa Laelangge Namuseng?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik lansia di desa Laelangge Namuseng.
2. Asupan natrium pada lansia di desa Laelangge Namuseng.
3. Hubungan asupan natrium dengan hipertensi pada lansia di desa Laelangge Namuseng.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada penderita hipertensi mengenai keterkaitan antara asupan gizi natrium, sehingga penderita dapat memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dari makanan sumber zat gizi tersebut.

#### **2. Bagi pemerintah**

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan memberikan gambaran untuk pemerintah daerah mengenai mengenai situasi penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Singgabung terutama di desa Laelangge Namuseng 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 asupan zat gizi natrium yang tepat.

### **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta gambaran bagi peneliti berikutnya yang ingin membahas hubungan antara asupan natrium, dengan penyakit hipertensi, sehingga dapat memperbanyak literatur dan pengembangan ilmu di bidang gizi dan kesehatan masyarakat.