

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah merupakan tekanan yang berasal dari aliran di dalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah selalu diperlukan untuk daya dorong mengalirnya darah di dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap (Fiyolla et al., 2021).

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting dalam sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Terdapat dua macam kelainan tekanan darah, antara lain yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah (Dwi Anggara & Prayitno, 2013).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tekanan darah normal bagi setiap orang adalah 120/80 mmHg. Tekanan darah terdiri dari dua komponen yaitu tekanan sistolik dan diastolik. Angka yang di awal merupakan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan tekanan di dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi dan memompa darah. Sedangkan angka selanjutnya adalah tekanan diastolik yang mewakili tekanan di dalam pembuluh darah saat jantung dalam kondisi istirahat setelah kontraksi (Istianah, 2018).

Terdapat dua macam kelainan tekanan darah, antara lain dikenal hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan pengiriman oksigen melalui darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi adalah penyakit kronis yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Bekawan et al., 2012).

Sedangkan Hipotensi atau tekanan darah rendah adalah suatu keadaan dimana tekanan darah lebih rendah dari 90/60 mmHg sehingga menyebabkan gejala seperti pusing dan pingsan (Fiyolla et al., 2021).

Penyebab utama hipertensi adalah salah satu penyakit pada sistem kardiovaskular yang terjadi pada faktor keturunan dan pola makan yang menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat akan mengalami pada sistem jantung sehingga akan terjadi tersumbatnya bagian pembuluh darah yang mengangkut ke jaringan sampai tubuh sehingga dapat mengancam masalah kesehatan.

Pola makan yang dikonsumsi yang banyak mengandung lemak, protein, tinggi kalori atau rendah serat mengakibatkan tekanan darah meningkat yang akan terserang pada usia 35-45 tahun yang disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin dan faktor keturunan dari keluarga (Agnes Savitri et al., 2021). Pola makan menjadi salah satu faktor resiko meningkatnya tekanan darah, contohnya yaitu asupan natrium. (Ramadhani & Adrian, 2015). Natrium adalah ion utama yang terdapat pada cairan ekstraseluler. Asupan natrium yang meningkat menyebabkan volume cairan ekstraseluler meningkat.

Sumber natrium antara lain, garam dapur (NaCl), MSG, kecap, makanan yang diawetkan, daging, ikan, unggas, susu, dan telur. Taksiran kebutuhan Na sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 500-1500 mg. Setiap 1gram garam dapur mengandung 400 mg natrium. Apabila dikonversikan ke dalam ukuran rumah tangga 4 gram garam dapur setara dengan $\frac{1}{2}$ sendok teh atau sekitar 1600 mg natrium (Damanik, 2011).

Kelebihan konsumsi natrium berkepanjangan dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Saat asupan natrium meningkat, tubuh akan meretensi cairan yang meningkatkan volume darah. Jantung perlu memompa dua kali lebih banyak untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit, yang menyebabkan tekanan darah tinggi (Bekawan et al., 2012).

Secara umum, prevalensi tekanan darah tinggi sebagian besar terjadi pada kelompok lansia, hal ini dikarenakan penyakit pada lansia merupakan gabungan dari kelainan-kelainan yang timbul akibat penyakit dan proses menua, yaitu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk meregenerasi jaringan yang rusak, penurunan

elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung yang membuat kaku katup, menurunnya kemampuan memompa jantung dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Yulianda, 2021).

Namun prevalensi tekanan darah tinggi pada kelompok usia produktif juga cenderung meningkat dari tahun ke tahun, hal ini dikarenakan usia produktif merupakan usia dengan berbagai kesibukan dan kegiatan. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diketahui pengaruh dan penyebab hipertensi secara dini agar dapat memberikan solusi dan intervensi yang tepat dan cepat untuk mencegah hipertensi dan komplikasi yang berat (Kasumayanti & Maharani, 2020).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran sebesar 29,19%. Dari data tersebut, penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 10,7%, kemudian usia 25-34 tahun 15,5%, usia 45-54 tahun 41,4%, usia 55-64 tahun 53,5%, usia 65-74 tahun 60,9%, dan usia ≥ 75 tahun sebesar 68% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Kabupaten Deli Serdang. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Deli Serdang berdasarkan hasil pengukuran berjumlah 6.316 yaitu 31,39% (Riskesdas, 2018). Sembilan puluh persen dari prevalensi hipertensi merupakan hipertensi primer (esensial) yang tidak diketahui penyebabnya, sehingga penting untuk mempelajari faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, salah satunya adalah pola makan dan asupan natrium (Robert et al., 2015).

Data Riskesdas juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkolosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis dan sisanya tidak terdiagnosis (Purwono et al., 2020).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan, data yang diperoleh dari Kantor Desa Buntu Bedimbar berupa jumlah penduduk di Desa Buntu Bedimbar 1.085 orang dengan jumlah penduduk laki – laki

berjumlah 498 orang (45,8%) dan perempuan 587 orang (54,1%). Hal ini di dukung dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 orang atau 10% dari total sampel terdapat 7 orang penduduk yang menjawab memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kalori, lemak dan natrium yang tinggi seperti udang, ikan asin, terasi dan budaya makanan berlemak yang dimasak dengan santan, makanan berminyak seperti gorengan dan juga daging, 3 orang menjawab mengonsumsi makanan rendah natrium, dan juga membatasi makanan yang berlemak.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini “Apakah Terdapat Hubungan Pola Makan dan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan asupan natrium dengan tekanan darah di desa buntu bedimbar kecamatan tanjung morawa.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai jumlah asupan zat gizi karbohidrat, protein, dan lemak dengan tekanan darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.
- b. Menilai jumlah asupan natrium dengan tekanan darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.
- c. Menilai jenis makanan dengan tekanan darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.
- d. Menganalisis hubungan asupan zat gizi karbohidrat, protein, dan lemak dengan tekanan darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.

- e. Menganalisis hubungan asupan natrium dengan tekanan darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa
- f. Menganalisis hubungan jenis makanan dengan tekanan darah di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Sebagai sarana pembelajaran dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi penulis dalam mengembangkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan yang bermanfaat bagi masyarakat di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa tentang hubungan pola makan dan asupan natrium dengan tekanan darah.

3. Bagi Institusi

Dapat sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya serta menambah referensi perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan.