BAB I
PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk stroke dan penyakit jantung iskemik. Menurut WHO (2018), kejadian serangan jantung tetap termasuk dalam salah satu faktor utama yang menyebabkan kematian di berbagai belahan dunia. Hipertensi ditunjukkan oleh kondisi tekanan darah yang melebihi nilai normal 120/80 mmHg dan termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang hingga kini menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang dihadapi pada tingkat global, nasional, maupun lokal. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa hipertensi memiliki peranan penting sebagai contoh sumber faktor risiko yang mampu memicu bermacam penyakit serius dan membahayakan kesehatan (1).

Peningkatan risiko kematian pada usia dini di berbagai negara salah satunya berkaitan dengan faktor berupa hipertensi (1). Kondisi tersebut hingga kini masih menjadi persoalan kesehatan yang menunjukkan kecenderungan mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu. Hipertensi juga dikenal dengan istilah “the silent disease” karena pada umumnya tidak menunjukkan tanda-tanda yang jelas atau hanya menimbulkan keluhan ringan, sehingga seseorang sering kali tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi (2).

Hipertensi lebih sering ditemukan pada kelompok usia 35–55 tahun, tetapi kondisi tersebut juga dapat dialami oleh individu yang berusia lebih muda. Usia muda tidak sepenuhnya terhindar dari kemungkinan mengalami hipertensi karena risiko penyakit ini dapat muncul pada berbagai kelompok usia, terutama ketika seseorang menerapkan kebiasaan hidup dan pola konsumsi makanan yang kurang baik. Pola konsumsi makanan menjadi salah satu aspek yang dapat berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan darah, terutama apabila tidak tepat, khususnya konsumsi natrium dan lemak dalam jumlah berlebihan. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan natrium dalam darah, sehingga jantung serta pembuluh darah harus bekerja lebih kuat dalam memompa dan mendistribusikan

darah ke semua bagian tubuh. Kondisi tersebut yang kemudian dapat berujung pada peningkatan tekanan darah tersebut (3).

Berdasarkan laporan WHO (2018), hipertensi telah menjadi permasalahan kesehatan dengan prevalensi yang cukup tinggi di tingkat dunia, yaitu sebesar 26,4% atau diperkirakan dialami oleh sekitar 972 juta orang. Jumlah tersebut menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hingga mencapai 29,2% pada tahun 2021. Menurut WHO (2018) memperkirakan bahwa komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi berkontribusi terhadap kematian sekitar 9,4 juta orang setiap tahunnya.

Dari keseluruhan 972 juta individu yang mengalami hipertensi, sekitar 333 juta kasus dilaporkan berasal dari negara-negara maju. Sementara itu, jumlah kasus yang lebih besar, yaitu sekitar 639 juta penderita, berada termasuk di negara-negara berkembang seperti Indonesia (4)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 memperlihatkan bahwa hipertensi masih termasuk masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 34,11% (Kementrian Kesehatan RI, 2018) dalam (5). Di wilayah Sumatera Utara, angka prevalensi hipertensi mencapai 5,52% dari total penduduk, sementara Kota Medan memiliki prevalensi sebesar 4,97%. Adapun data pada November 2023 mencatat sebanyak 96 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martubung (6).

Munculnya hipertensi dapat berkaitan dengan beragam faktor yang pada dasarnya terbagi menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat diubah. Adapun faktor yang masih dapat dikendalikan mencakup kebiasaan mengonsumsi natrium dalam jumlah tinggi, rendahnya aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol, kondisi obesitas, serta tingkat stres. Sementara itu, faktor yang berada di luar kendali individu mencakup riwayat keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan pertambahan usia. Sumber utama natrium dalam diet adalah garam dapur dan makanan yang diproses yang mengandung natrium tinggi, seperti ikan asin, kecap, vetsin dan makanan yang di rendam dengan garam (7).

Pola kehidupan sehari-hari memiliki peranan yang cukup besar dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang maupun masyarakat. Kebiasaan hidup

yang kurang baik dapat meningkatkan risiko munculnya hipertensi, terutama apabila seseorang jarang melakukan aktivitas fisik dan mengalami stres secara terus-menerus (8).

Karakteristik pola makan seseorang dapat diketahui melalui frekuensi makan dan pemilihan jenis pangan yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dalam jumlah tinggi maupun hidangan dengan menggunakan garam atau natrium secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan akibat hipertensi. Kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak pada sejumlah organ yang penting, meliputi otak, mata, jantung, dan ginjal (9).

Perkembangan kehidupan perkotaan turut memengaruhi kebiasaan konsumsi masyarakat, yang terlihat dari pergeseran pola makan tradisional menuju pola konsumsi yang lebih modern. Karakteristik pola makan modern antara lain ditunjukkan melalui tingginya asupan protein, kalori, gula, dan lemak, sementara konsumsi serat cenderung rendah. Ketidakseimbangan komposisi zat gizi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi (10). Temuan penelitian Mardianto, Darwis and Suhartatik juga memperlihatkan bahwa terdapat keterkaitan antara pola konsumsi makanan dengan terjadinya hipertensi pada pasien di Rumah Sakit Tk II Pelamonia Makassar (11).

Asupan makanan yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas, yang kemudian memicu perubahan membran sel dan konstriksi fungsional sehingga meningkatkan resistensi perifer serta kerja jantung menjadi semakin berat. Kondisi tersebut berpotensi memicu kenaikan tekanan darah dan berisiko menimbulkan hipertensi. Konsumsi garam berlebihan dapat memicu penumpukan natrium di dalam ginjal sehingga jumlah cairan tubuh bertambah. Peningkatan volume cairan ini dapat memperbesar resistensi perifer dan kerja jantung yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi (12).

Konsumsi makanan yang mengandung lemak dan natrium dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan denyut nadi sehingga berisiko menyebabkan hipertensi. Konsumsi natrium (Na) dalam jumlah berlebih dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan dan meningkatkan penahanan cairan di dalam tubuh, yang kemudian menambah volume darah serta membuat pembuluh darah

mengalami penyempitan. Di sisi lain, kebiasaan mengonsumsi pangan yang memiliki kandungan lemak tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol yang kemudian menumpuk dan menyebabkan terbentuknya penumpukan plak di sepanjang dinding pembuluh darah. Keadaan tersebut mampu membuat tidak lancarnya aliran darah dan meningkatkan tekanan pada sistem peredaran darah (5).

Mengkonsumsi makan seimbang seperti buah, sayuran, dan biji-bijian dapat membatu mengontrol hipertensi. Nutrisi yang baik berkontribusi pada kesehatan jantung dan pembuluh darah. Dengan memperhatikan asupan natrium dan lemak, serta menerapkan pola makan sehat, penderita hipertensi dapat mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. (13).

Polda Sumatera Utara merupakan institusi kepolisian daerah yang berkedudukan di Jalan Sisingamangaraja No. 1, Medan, Sumatera Utara. Cakupan tugasnya meliputi seluruh wilayah Provinsi Sumatera Utara yang mencakup sejumlah kabupaten dan kota. Dalam menjalankan fungsinya, Polda Sumatera Utara bertanggung jawab dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat sekaligus memberikan pelayanan kepada masyarakat di wilayah kerjanya.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Polda Sumatera Utara, ditemukan bahwa dari sebanyak 102 personil polisi diukur tekanan darahnya, dan 38 orang diantaranya terdiagnosis hipertensi. Hasil survei juga menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kepolisian menyukai jenis makanan asin dan gurih.Nasi goreng.ikan asin, sambal terasi,mie balap, dan pangan dengan kadar kolesterol tinggi, misalnya rendang dan makanan bersantan, nasi lemak, lontong sayur serta berbagai olahan daging, sangat umum dikonsumsi. Selain itu, banyak orang juga mengonsumsi makanan siap saji dengan kandungan lemak jenuh serta garam yang tinggi.

Frekuensi makan polisi di Sumatera Utara cenderung tidak teratur karena padatnya jadwal tugas. Dalam beberapa kasus, personel melewatkan waktu makan utama dan menggantinya dengan makanan tinggi garam atau kalori saat waktu luang, seperti makanan kemasan,atau makanan instan.Penting bagi anggota Polda Sumatera Utara untuk memahami efek pola makan ini terhadap kesehatan dan mempertimbangkan opsi makanan yang lebih sehat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jangka panjang.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Polisi Yang Mengalami Hipertensi Pada Polisi Di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara".

1.2.Perumusan Masalah

Apakah terdapat keterkaitan antara pola makan dan aktivitas fisik pada Polisi yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Polda Sumatera Utara?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1.Tujuan Umum

Menganalisis keterkaitan pola makan dan aktivitas fisik pada Polisi yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Polda Sumatera Utara.

1.3.2. Tujuan Khusus

a. Menilai pola makan pada polisi di Polda Sumatera Utara
b. Menilai aktivitas fisik pada polisi di Polda Sumatera Utara
c. Menganalisis hubungan pola makan pada Polisi yang mengalami hipertensi di Polda Sumatera Utara
d. Menganalisis Hubungan aktivitas fisik pada polisi yang mengalami hipertensi di Polda Sumatera Utara

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Penulis

Memperluas pengetahuan, keterampilan, pengalaman, serta kemampuan dalam mengidentifikasi dan menganalisis berbagai permasalahan di masyarakat, terutama yang berkaitan dengan kejadian hipertensi pada anggota kepolisian.

1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan pemahaman bahwa hipertensi tidak hanya menyerang kelompok usia tua atau masyarakat umum, tetapi juga kelompok pekerja aktif seperti polisi sehingga mendorong masyarakat lebih sadar pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

1.4.3. Manfaat Bagi Institusi

Memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan antara pola konsumsi makanan dan tingkat aktivitas fisik terhadap risiko terjadinya hipertensi, yang dapat digunakan untuk perbaikan sistem kerja, jadwal dinas, serta pengelolaan beban tugas Polisi Polda Sumatera Utara.