

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri lebih dari normal. Tekanan darah sistolik =140 mmHg dan Diastolik =85 mmHg merupakan batas normal tekanan darah (Junaidi 2010). Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut-sebut sebagai silent killer karena seseorang yang mengidap hipertensi yang bahkan sudah bertahun-tahun seringkali tidak menyadarinya sampai terjadi komplikasi seperti kerusakan organ vital yang cukup berat yang bisa mengakibatkan kematian. Sebanyak 70 % penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi hingga ia memeriksakan tekanan darahnya ke pelayanan kesehatan. Sebagian lagi mengalami tanda dan gejala seperti pusing, kencing di tengkuk, dan sering berdebar-debar (Adib 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2019) Peningkatan tekanan darah merupakan salah satu faktor risiko utama yang menjadi angka kematian global, dan diperkirakan telah mengakibatkan terjadinya sekitar 10 juta orang atau sebesar 28,4% di dunia. Keadaan ini juga didukung oleh faktor meningkatnya penduduk yang terjadi pada setiap tahunnya, sehingga hal ini yang menyebabkan jumlah penderita hipertensi menjadi tidak terkontrol. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta

penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia.

Hipertensi di Asia tercatat 38,4 juta tahun 2000 dan diprediksi akan meningkat menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Hipertensi di Asia Tenggara sendiri merupakan faktor risiko kesehatan utama. Setiap tahunnya hipertensi membunuh 2,5 juta orang di Asia Tenggara. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat (Masriadi, 2016). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% (Riskesdas, 2013) menjadi 34,11% (Riskesdas, 2018) (Kemenkes 2019).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 20,9 % dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 29,14 %. Penyakit hipertensi di Provinsi Riau menjadi penyakit tertinggi ke enam dari penyakit yang tidak menular. Dilihat dari segi umur penderita hipertensi tercatat angka tertinggi adalah kelompok usia diatas 45 tahun. Dimana angka ini tercatat kelompok umur 45-54 sebesar 46,18%, kelompok umur 55-64 tahun sebesar 54,17%, kelompok umur 65-74 tahun sebesar 63,16% dan di atas 75 tahun 68,62% (Profil Dinkes Riau 2019)

Berdasarkan data profil kesehatan Kota Pekanbaru 2019 prevalensi penderita hipertensi dengan rata-rata sebesar 28,20%. Dimana angka tertinggi terdapat di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga sebesar 29,6%, diikuti Puskesmas Melur sebesar 27,9% dan terendah di Puskesmas Harapan Raya sebesar 2 % (Dinkes Pekanbaru 2019).

Hipertensi merupakan penyakit yang umumnya diderita oleh lansia, atau biasa disebut dengan penyakit degeneratif. Menurut Bustan Nadjib (2015) menjelaskan bahwa tekanan darah meningkat sesuai umur dan dimulai sejak umur 40 tahun. Namun saat ini hipertensi tidak hanya terjadi pada usia diatas 40 tahun, tetapi juga menjadi tren kesehatan pada masa dewasa muda. Meskipun mereka pada umumnya memiliki kondisi yang baik, namun banyak orang dalam masa dewasa muda mengalami peningkatan masalah kesehatan (Nadjib 2015).

Ada banyak faktor yang bisa menyebabkan terjadinya hipertensi, faktor resiko tersebut antara lain adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, kebiasaan merokok dan minum alkohol. Lansia merupakan orang yang mempunyai resiko paling tinggi untuk terjadinya hipertensi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista (2013) yang mengemukakan bahwa bagi individu yang mempunyai resiko hipertensi harus waspada serta melakukan pencegahan sedini mungkin, contoh sederhana adalah rutin melakukan control tekanan darah dan juga berusaha untuk menghindari faktor pencetus seperti pola makan dan gaya hidup yang baik.

Diet yang tidak tepat terkait asupan makronutrien dan mikronutrien merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Salah satu makronutrien yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah lemak. Asupan lemak yang berlebihan cenderung dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit hipertensi. Asupan lemak yang berlebih di dalam tubuh dapat meningkatkan kadar LDL (Low Density Lipoprotein) yang jika berlebihan dapat mengakibatkan aterosklerosis

yang dapat mengakibatkan hipertensi. Agustini mengemukakan bahwa konsumsi asam lemak jenuh yang berlebihan atau $\geq 10\%$ dapat cenderung meningkatkan risiko hipertensi. Konsumsi asam lemak jenuh atau SAFA (Saturated Fatty Acid) berlebihan dapat mengakibatkan aterosklerosis yang berkaitan dengan resistensi pembuluh darah dan menimbulkan hipertensi (Agustini 2013)

Lingkar perut merupakan salah satu indikator obesitas sentral jika ukuran lingkar perut melebihi ukuran normal, lingkar perut obesitas inilah yang menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Ukuran normal lingkar perut yaitu 90 cm untuk laki-laki dan 80 cm untuk perempuan, sedangkan ukuran lingkar perut dikatakan obesitas sentral jika pada laki laki >90 cm dan perempuan >80 cm (Arisman 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Hafid 2018) di Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lingkar perut dengan hipertensi (p value = 0,014). Sejalan dengan hasil penelitian Harbuwono (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar perut dengan kehadiran hipertensi dengan p value $< 0,001$ (Harbuwono, dkk 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mutiarawati 2009), dalam skripsinya yang berjudul hubungan antara riwayat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia 45-54 tahun study di wilayah kelurahan Tlogosari Kulon Semarang tahun 2009, ditemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. sehingga hendaknya semakin meningkatkan aktivitas fisik dalam sehari-hari, salah satunya dengan lebih banyak berjalan kaki demi menjaga kondisi kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak terjadi karena dengan bertambahnya umur, mengkonsumsi garam berlebihan, pola hidup, konsumsi alkohol, merokok serta obesitas , sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan asupan lemak,lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut Hubungan asupan lemak, lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran asupan lemak pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru?.
2. Bagaimana gambaran lingkar perut pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru?.
3. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru?
4. Bagaimana gambaran tingkat kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru?

5. Bagaimana hubungan asupan lemak, lingkar perut dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Kerj Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Pekanbaru?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisa asupan lemak, lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan lemak pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru..
- b. Mengetahui lingkar perut pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru.
- c. Mengetahui aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas rawat inap simpang tiga kota pekanbaru
- d. Mengetahui hubungan asupan lemak pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas rawat inap simpang tiga kota pekanbaru
- e. Mengetahui hubungan lingkar perut pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru
- f. Mengetahui hubungan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas rawat inap simpang tiga kota pekanbaru

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Universitas YARSI

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan literatur tentang hubungan asupan lemak,lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi sehingga bisa digunakan sebagai referensi untuk bidang Ilmu Program Studi Kedokteran.

1.5.2 Bagi responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dalam upaya mencegah terjadinya hipertensi.

1.5.3 Bagi Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan masukan yang berguna untuk meningkatkan penyuluhan kepada masyarakat.

1.5.4 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi untuk meneliti dan mengembangkan efektifitas asupan lemak,lingkar perut dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.