

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi masalah mendasar di dunia adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dari semua kelompok umur dari mulai anak-anak, remaja hingga orang dewasa ataupun lansia yang diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada seseorang yang berusia lanjut.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, didapatkan prevalensi hipertensi terbatas pada usia 15-17 tahun secara nasional sebesar 5,3%. Prevalensi hipertensi di pedesaan lebih tinggi yaitu 5,6% dibandingkan di daerah perkotaan yaitu 5,1%. Berdasarkan penelitian lainnya tahun 2017 menunjukkan bahwa sebesar 13,3% siswa mengalami hipertensi (Purbosari, 2017). Penelitian lainnya yang dilakukan di SMA Kota Semarang pada tahun 2016 menunjukkan bahwa Jumlah kejadian hipertensi mencapai 12%, yaitu 37 siswa dari 308 siswa (Fajar dkk, 2016)

Menurut Utari tahun 2016, kejadian hipertensi pada remaja dapat terus berlanjut pada usia dewasa dan memiliki resiko morbiditas dan mortalitas

yang lebih tinggi, semakin tinggi tekanan darah maka semakin besar risiko terjadinya komplikasi terjadinya stroke, penyakit jantung koroner, serta penyempitan ventrikel kiri/bilik kiri pada otot jantung. *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 menjelaskan bahwa hipertensi ini dapat memberikan kontribusi peningkatan angka kematian yaitu sebesar 9,4 juta kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskular yang disertai hipertensi setiap tahunnya.

Hipertensi yang terjadi pada remaja diakibatkan oleh banyak faktor antara lain faktor keturunan, aktivitas fisik, status gizi serta asupan tinggi natrium dan lemak. Berdasarkan beberapa faktor penyebab hipertensi asupan tinggi lemak dan natrium adalah salah satu faktor yang erat dengan kejadian hipertensi pada remaja karena pola makan yang salah (Syafni dan Wijayanti, 2015).

Asupan tinggi lemak dapat meningkatkan resiko 4,9 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang mengkonsumsi lemak secara cukup (Lisdiyawati, 2014). Sedangkan menurut penelitian Listiyarningsih, dkk tahun 2014 yang dilakukan di Yogyakarta menyebutkan bahwa seseorang yang konsumsi natrium secara berlebihan memiliki resiko 5,7 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang mengkonsumsi natrium secara cukup. Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma dan tekanan darah. Faktor yang menjadi tren penyebab asupan tinggi lemak dan natrium pada remaja adalah akses mencari makanan yang mudah, rasa dan penampilan

makanan yang menarik dan ajakan teman sebaya untuk mengonsumsi makanan tersebut. Jenis-jenis makanan yang mengandung lemak dan natrium tinggi yang biasanya mudah diakses di sekolah (Atun dkk, 2014). Pengetahuan beberapa remaja yang menganggap bahwa makanan-makanan yang mudah didapatkan mengandung nilai gizi yang tinggi, serta mereka cenderung tidak memperhatikan bahan-bahan makanan tersebut (Sutrisno, 2018).

SMK Negeri 1 Salatiga merupakan salah satu SMK yang terdapat di tengah Kota Salatiga yang merupakan kota dengan kejadian hipertensi tertinggi di Jawa Tengah menurut data Riskesdas tahun 2013. SMK tersebut memiliki beberapa kantin didalam sekolah dan sebagian besar menjual makanan seperti soto, gorengan, bakso/cilok, dan mie instan yang mengandung tinggi lemak dan natrium.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Februari 2020 di SMK Negeri 1 Salatiga didapatkan data bahwa 7 dari 32 siswa (21,8%) mengonsumsi lemak dalam kategori tinggi, siswa yang asupan lemak dalam kategori tinggi dan memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 4 siswa (57,1%), siswa yang asupan lemak dalam kategori tinggi dan memiliki tekanan darah prehipertensi 0 siswa (0%) dan siswa yang asupan lemak dalam kategori tinggi dan tekanan darah normal 3 siswa (42,8%). Sedangkan siswa yang mengonsumsi natrium dalam kategori tinggi terdapat 16 dari 32 siswa (50%), yaitu siswa yang asupan natrium dalam kategori tinggi dan memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 9 siswa (56,25%), siswa yang asupan

natrium dalam kategori tinggi dan memiliki tekanan darah prehipertensi sebanyak 1 siswa (6,25%), sedangkan siswa yang asupan natrium dalam kategori tinggi dengan tekanan darah normal sebanyak 6 siswa (37,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang diadakan di Yogyakarta yaitu asupan tinggi natrium dari makanan jajanan berisiko 7,8 kali ($p = <0.001$; $OR=7,8$; $IK\ 95\% = 3,628-16,771$) mengalami kejadian kenaikan tekanan darah pada remaja SMA di Kota Yogyakarta (Asritya, 2018). Penelitian yang dilakukan di Semarang juga menunjukkan bahwa asupan tinggi lemak berisiko 4,3 kali ($p = 0.002$; $OR=4,3$; $CI = 1,696-11,069$) mengalami kenaikan tekanan darah (Kapriana, 2012).

Dengan dukungan teori, pengamatan dan *study literature* penulis tertarik untuk menggali lebih mendalam mengenai “Hubungan antara Asupan Lemak dan Natrium dengan Tekanan Darah pada Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada remaja”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a) Menganalisis hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada remaja
- b) Menganalisis hubungan asupan natrium dengan tekanan darah pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Memberi informasi khususnya untuk siswa sekolah dalam melakukan pencegahan Hipertensi

2. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menjadi bahan pembelajar supaya kedepannya sekolah dapat memberikan edukasi mengenai pencegahan Hipertensi

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hipertensi pada remaja.