

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia adalah 1,39 miliar orang, mewakili 31% dari semua orang dewasa. Ini mewakili peningkatan 5,2% dalam prevalensi global antara tahun 2000 dan 2010 (Bloch, 2016). Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, Satria and Pratama, 2016)

Data yang diperoleh dari Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Semarang 2015 hipertensi merupakan penyakit yang menempati urutan pertama dari 16 penyakit terbanyak. Dan di wilayah Kecamatan Ungaran Barat terutama di Puskesmas Ungaran penderita hipertensi sebanyak 1460 (Dinkes Kab. Semarang, 2015).

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan diastoliknyanya di atas 90 mmHg (Brunner *et al.*, 2010). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan

stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Faktor risiko hipertensi antara lain adalah: faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stress, obesitas, asupan garam, dan kebiasaan merokok (Lestari and Lelyana, 2010).

Mie instant sering dijadikan sebagai pengganti makanan pokok, atau pun lauk pauk yang dimakan bersama nasi. Konsumsi mi instan yang tidak bijak atau berlebihan dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan. Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, beberapa dampak kesehatan yang muncul adalah adanya gangguan lambung, susah BAB, sakit kepala, diare, kembung (G.I *et al.*, 2017).

Penelitian In Sil Huh (2017) yang dilakukan pada mahasiswa di Seoul Korea Selatan, konsumsi mi instan mie instan  $\geq 3$  kali / minggu dikaitkan dengan peningkatan faktor risiko kardiometabolik seperti kenaikan kadar trigliserida plasma, tekanan darah diastolik, dan kadar glukosa darah puasa dibandingkan dengan kelompok dengan frekuensi konsumsi mie instan terendah ( $\leq 1$  kali / bulan) (Huh *et al.*, 2017).

Penjualan mie instan di Indonesia sebesar 12 sampai 13 miliar paket per tahun. Ini adalah pasar mie instan terbesar kedua di dunia setelah Cina, terhitung hampir 15% dari seluruh konsumsi mie instan di dunia. Indonesia merupakan negara yang paling menonjol dalam konsumsi mi instan di dunia, di mana Indonesia memiliki per kapita terbesar keempat konsumsi mie instan di dunia sekitar 48 paket per orang per tahun (Kingwell *et al.*, 2019). Ataupun menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menyatakan bahwa

satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengonsumsi mi instan sebanyak  $\geq 1$  kali per hari (National Institute for Health Research & Development, 2013)

Mie instan Indonesia mengandung senyawa MSG dan natrium sebagai pengawet, *sodium tripolyphosphat* sebagai bahan pengental dan bahan pengawet seperti *natrium benzoate* serta bahan pewarna yang memberikan warna kuning pada mie instan (Kuroifah, 2014). Penambahan garam digunakan dalam produksi lebih dari 90% pangsa pasar saus sambal dan roti (sekitar 10% dari total pasar roti) dan dalam produksi sekitar dua sepertiga dari pangsa pasar mie instan. Berdasarkan data konsumsi, mie instan adalah kontributor terbesar untuk asupan garam. Kandungan garamnya berasal dari mie kering dan bumbu penyedap di *sachet* (Sutrisna *et al.*, 2018).

WHO dan FAO merekomendasikan asupan garam, yaitu lebih dari 2 gram natrium per hari atau setara dengan 5 gram per hari. Kandungan natrium dalam mie instan dari survei produk supermarket berkisar antara 1095 dan 1308 mg per paket atau rata-rata keseluruhan 1256 mg natrium (Sutrisna *et al.*, 2018). Contoh bentuk natrium adalah: garam batu/ garam laut/ garam beriodium, mono-sodium glutamat (MSG), natrium klorida (NaCl)/ garam, sodium bikarbonat serbuk penaik, natrium nitrit, natrium benzoate, (The National Kidney Foundation Singapore, 2015).

Garam mengandung 40% natrium dan ia adalah salah satu sumber utama natrium dalam makanan. Natrium adalah sejenis mineral yang penting untuk menjaga keseimbangan cairan di dalam dan di sekitar sel-sel. Konsumsi garam berlebih membuat pembuluh darah pada ginjal menyempit dan

menahan aliran darah. Ginjal memproduksi hormone rennin dan angiotensin agar pembuluh darah utama mengeluarkan tekanan darah yang besar sehingga pembuluh darah pada ginjal bisa mengalirkan darah seperti biasanya. Tekanan darah yang besar dan kuat ini menyebabkan seseorang menderita hipertensi (Kuroifah, 2014).

Konsumsi mie instan  $\geq 2$  kali / minggu dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik yang lebih tinggi pada wanita tetapi tidak pada pria sindrom metabolik bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah, gula darah, dan membuat risiko terkena diabetes, stroke, dan penyakit jantung. Mie instan kaya akan sodium, lemak tidak sehat, dan kadar glikemik yang tinggi yang meningkat risiko sindrom metabolic (Shin *et al.*, 2014). Pada penelitian Atun dkk (2014) dilakukan penelitian pada 25 subjek dengan rentang usia >18 tahun didapatkan hasil bahwa asupan natrium tinggi dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi (Atun, Siswati and Kurdanti, 2014).

Berdasarkan uraian diatas peneliti telah melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Ungaran pada tanggal 20 Juni 2019 dilakukan pada 10 pasien dengan usia lebih dari 30 tahun dan latar belakang yang berbeda, pemilihan 10 pasien didasarkan pada rekam medis dimana 4 pasien dengan hipertensi dan 6 tanpa hipertensi.

Setelah itu diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan frekuensi konsumsi mi instan pasien selama satu bulan, per minggu, dan perhari. Serta ditanyakan juga mengenai jumlah porsi/bungkus mi instan tiap kali mengonsumsi. Wawancara dilakukan dan pengukuran tekanan darah dari hasil

tersebut 4 dari 10 menderita hipertensi dimana 2 pasien mengonsumsi mi instan 2-4x/minggu dan 2 pasien lainnya hanya 1-3x/bulan, tekanan darah pasien diantaranya 140/90 mmHg, 2 pasien dengan tekanan darah 150/90 mmHg. Sedangkan 6 pasien lain yang mengonsumsi mi instan tidak menderita hipertensi dengan frekuensi konsumsi terbanyak 5-6x/minggu, 2-4x/minggu dan 1-3x/bulan.

Peningkatan tekanan darah tidak hanya disebabkan karena satu faktor seperti konsumsi makanan dengan kadar natrium tinggi seperti mie instan namun beberapa faktor lain juga mempengaruhi peningkatan tekanan darah seperti genetic, bertambahnya usia, kurangnya aktifitas fisik, merokok, alcohol serta konsumsi pil KB. Berdasarkan latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.

## **B. Rumusan Masalah**

Mie instant sering dijadikan sebagai pengganti makanan pokok, atau pun lauk pauk yang dimakan bersama nasi. Mie instant pun pada praktiknya sering dijadikan sebagai pengganti makanan pokok, atau pun lauk pauk yang dimakan bersama nasi. Konsumsi mi instan yang tidak bijak atau berlebihan dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan.

Dampak negatif lainnya bagi kesehatan adalah kandungan MSG yang cukup tinggi pada produk mie instan. Sebungkus mie instan terdapat kandungan bahan tambahan pangan seperti MSG, *sodium tripolyphosphat* sebagai bahan pengental dan bahan pengawet seperti *natrium benzoate* serta

bahan pewarna yang member warna kuning pada mie instan. Asupan tinggi *natrium* merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran?”

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi mie instan pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.
- b. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.
- c. Menganalisis hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Prolanis di Puskesmas Ungaran.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Responden dan masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi responden tentang konsumsi mie instan dan kandungannya yang dapat memicu kejadian hipertensi.

## 2. Bagi Institusi

Hasil penelitian dapat dijadikan panduan untuk penyuluhan dan menjadi masukan bagi perawat dalam melaksanakan pelayanan keperawatan terutama tentang edukasi pola makan yang benar terutama dalam kegiatan Prolanis terutama tentang konsumsi mie instan.

## 3. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya tentang pola konsumsi mie instan dengan kejadian hipertensi