

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permasalahan kesehatan yang cukup dominan di negara berkembang salah satunya adalah penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi (Suiraoaka, 2018). Hipertensi yang biasa dikenal dengan nama penyakit darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/90 mmHg (Brunner & Suddart, 2018). Ancaman hipertensi ini tidak boleh diabaikan (Wahyu, 2015). Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya gagal jantung, penyakit ginjal, stroke, kecacatan bahkan kematian (Triyatno, 2014). Hipertensi terjadi karena banyak faktor, yang terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti umur, jenis kelamin, genetik, dan ras. Faktor yang dapat dikendalikan yaitu pola makan, kebiasaan olahraga, konsumsi garam, kopi alkohol dan stress (Suiraoaka, 2018). Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh penderita hipertensi merupakan salah satu penyebab hipertensi (He & MacGregor, 2020). Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Hal ini yang mengakibatkan naiknya tekanan darah (He & MacGregor, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Bertalina (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah pasien penderita penyakit jantung koroner.

Hasil wawancara dengan beberapa orang di Desa Gumeno Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik pada tanggal 21 Maret 2025 menunjukkan masyarakat, sering

membeli makanan cepat saji, dan tinggi natrium, selain itu, masyarakatnya memiliki kebiasaan olahraga yang kurang. Kurangnya olahraga akan menyebabkan resiko timbulnya obesitas. Asupan garam bertambah maka risiko timbulnya hipertensi juga akan bertambah (Navabakhsh, 2018). Namun hubungan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi belum dapat dijelaskan.

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 menunjukkan kejadian hipertensi sebesar 22% dari total penduduk dunia. Pada tahun 2023 sekitar 1,3 miliar orang dewasa terjangkit hipertensi di dunia (Sampurna et al. 2023). Hipertensi juga menjadi penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk berdasarkan diagnosis dokter adalah 8,6%. Hipertensi biasanya terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 penduduk, dengan proporsi laki - laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Berdasarkan data Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Dinas Kesehatan, Kabupaten Gresik tahun 2023 menunjukkan dibulan November tercatat jumlah penduduk Kabupaten Gresik yang menderita hipertensi sebanyak 21.838 jiwa (Emiliyawati, 2023). Data di UPT Puskesmas Sembayat tahun 2024 jumlah penderita penyakit hipertensi di Desa Gumenno sebanyak 150 orang.

Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia karena elastisitas arteri menurun sehingga mengurangi sensitivitas pembuluh darah. Penurunan elastisitas pembuluh darah juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan penurunan volume darah aorta sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah diastolic (Buntaa et al., 2018). Hipertensi atau tekanan darah terjadi akibat perubahan struktur pada sistem pembuluh darah perifer. Faktor resiko hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah adalah riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, ras/etnik. Faktor yang dapat diubah adalah merokok, kurangnya olahraga, konsumsi alkohol, kebiasaan konsumsi garam, kebiasaan konsumsi makanan lemak (Aulia, 2017).

Konsumsi garam >2000 mg perhari beresiko lebih besar atau 5 kali lebih tinggi dibandingkan orang yang mengkonsumsi garam <2000 mg perhari atau setara dengan 5 gram atau 1 sendok teh. Garam mengandung natrium yang mempunyai sifat menahan air sehingga menyebabkan volume darah meningkat dan penyempitan pembuluh darah. Penelitian Octarini, Meikawati, & Purwanti (2023) yang dilakukan pada penderita menunjukkan bahwa asupan natrium menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Konsumsi natrium yang tinggi menyebabkan pembengkakan dalam dinding arteriol, yaitu arteri- arteri kecil yang bertugas membawa darah yang mengandung oksigen tinggi ke bagian- bagian tubuh. Ketika dinding pembuluh mengalami pembengkakan maka hanya sedikit ruang yang dapat dilewati sehingga darah memaksa untuk masuk kedalam arteri yang menyempit tersebut dan terjadilah peningkatan tekanan darah (Octarini, Meikawati, & Purwanti, 2023).

Menurut penelitian Nuraini (2015) olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan penyakit tidak menular, karena olahraga isotonik dan teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah (untuk hipertensi) dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila jantung harus melakukan pekerjaan yang lebih berat karena adanya kondisi tertentu. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri (Nuraini, 2015). Hasil penelitian Putriastuti (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas di Puskesmas Kedurus Surabaya tahun 2015. Berdasarkan fenomena dan teori diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi garam harian dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi?

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menjelaskan hubungan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Mengidentifikasi konsumsi garam pada penderita hipertensi.
3. Mengidentifikasi kebiasaan olahraga pada penderita hipertensi.
4. Menganalisis hubungan konsumsi garam dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.
5. Menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **1.4 Manfaat penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan medikal bedah, mengenai hubungan konsumsi garam harian dan kebiasaan olahraga pada terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi kepada pasien dan keluarga tentang faktor yang dapat mencetuskan terjadinya hipertensi.

###### **2. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan sebagai informasi tentang faktor yang mencetus peningkatan tekanan darah pada hipertensi.

###### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi hubungan konsumsi garam dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.