

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi setelah Afrika (27% total penduduk) dan Mediterania Timur (26% total penduduk) dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga mencatat bahwa 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar di antara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4 (Kemenkes RI, 2019). Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. (Purwono et al., 2020)

Secara nasional, prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%)..(Halim & Sutriyawan, 2022)

SKI 2023 menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita hipertensi Prevalensi hipertensi yang dilihat dari diagnosis dokter pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia sebesar 8,6%. Dan jika dilihat dari hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia sebesar 30,8% .(Sari, 2025), sedangkan di Provinsi Nusa Tenggara Timur tercatat sebesar 6,3 % (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data dari dinas kesehatan Kota Kupang (2023) Puskesmas Oesapa menempati urutan pertama dengan kasus hipertensi tertinggi namun dengan angka kunjungan ke fasilitas kesehatan terendah. Hal ini berarti bahwa meskipun banyak pasien hipertensi di puskesmas Oesapa, hanya sedikit yang melakukan pemeriksaan tekanan darah dan yang mendapatkan obat antihipertensi. Kasus hipertensi di Puskesmas Oesapa selama 3 tahun terakhir ditemukan paling banyak berada direntangan usia dewasa yaitu usia 20-44 tahun. Pada tahun 2023 penderita hipertensi usia 20-44 tahun berjumlah 650 orang. Berdasarkan data dari Puskesmas Oesapa,

jumlah kasus hipertensi tahun 2024 tercatat sebesar 58,96% sehingga belum mencapai target yang ditetapkan.(Lulu et al., 2025). Berdasarkan data yang diperoleh Puskesmas Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang jumlah penderita hipertensi yang tercatat pada periode Januari hingga Desember 2025 sebanyak 417 orang

Konsumsi lemak yang berlebihan dapat dengan cepat dan mudah meningkatkan kadar kolesterol di dalam tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penimbunan plak yang menghambat jalannya aliran darah, kerusakan arteri, serta pembuluh darah yang mengalami penyempitan dan penyumbatan tekanan darah. Kadar kolesterol dikatakan tinggi jika >200 mg/dL. Penyumbatan ini menjadikan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga volume dan tekanan darah meningkat. Hal ini yang dapat memicu terjadinya hipertensi.(Ekaningrum, 2021)

Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang semakin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi.(Wati et al., 2023)

Kalium adalah mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dan ada di dalam sel. Kalium dan natrium bersama-sama berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Kalium juga memiliki fungsi natriuretik dan diuretik yang membantu pengeluaran natrium dan cairan tubuh yang berlebih untuk mengatur keseimbangan jumlah natrium dalam sel. Peranan kalium dalam menurunkan tekanan darah dengan cara diturunkannya produksi vasokonstriktor thromboxane dan ditingkatkannya vasodilator kallidin sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah yang selanjutnya menurunkan resistensi perifer dan maningkatkan curah jantung. Asupan kalium bisa didapat dari mengonsumsi berbagai sayur dan buah-buahan. Selain itu kalium mempunyai fungsi natriuretik dan diuretik yang membantu pengeluaran natrium dan cairan dari tubuh serta mengubah aktifitas renin angiotensin dalam tubuh dengan cara menghambat

pelepasan renin dan mempengaruhi tekanan darah dengan cara pengaturan aktivitas saraf perifer dan sentral.(Nanda et al., 2021)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran asupan natrium,kalium dan lemak pada penderita hipertensi di Puskemas Oesapa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan natrium,kalium dan lemak pada penderita hipertensi di Puskemas Oesapa

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran asupan natrium pada pasien hipertensi di Puskemas Oesapa
2. Mengetahui gambaran asupan kalium pada pasien hipertensi di Puskemas Oesapa
3. Mengetahui gambaran asupan lemak pada pasien hipertensi di Puskemas Oesapa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan dalam meningkatkan perawatan gizi bagi pasien yang menderita hipertensi .Studi ini juga akan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman praktis dalam memberikan perawatan gizi kepada pasien yang menderita hipertensi.

3. Manfaat bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Kupang

Dapat digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa Program Studi Gizi di Politeknik Kesehatan Kupang dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Nurman et al., 2024)	Gambaran asupan natrium,kalium dan lemak pada penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat	pasien hipertensi memiliki asupan natrium dan lemak berlebih, serta kekurangan kalium. Sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 2, menandakan perlunya penyuluhan gizi yang lebih efektif. Intervensi pola makan yang tepat, terutama mengenai makanan tinggi lemak, kalium, dan natrium, sangat krusial bagi penderita hipertensi.	a. Penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki variable yang sama yaitu asupan natrium,kalium dan lemak b. Desain penelitian yang digunakan peneliti sama-sama menggunakan deskriptif observasional	a. Sampel yang diteliti adalah usia 39-65 tahun sedangkan pada penelitian saat ini sampel yang diambil adalah 25-75 tahun b. Lokasi penelitian yang berbeda,pada penelitian sebelumnya lokasinya di di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat sedangkan penelitian saat ini lokasinya di Puskesmas Oesapa,Nusa Tenggara Timur
2.	Hasdalifa, 2024	Hubungan pola makan (asupan	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang	a. Penelitian ini dengan penelitian	a. Pada penelitian sebelumnya melihat

No.	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		lemak,natrium,kalium dan magnesium) dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada kelompok umur 26-65 tahun di Pustu Pulau Langkai kota Makassar	signifikan antara asupan lemak (p-value= 0,004), asupan natrium (p-value= 0,000) dan asupan kalium (p-value= 0,009) sebagian besar responden memiliki asupan lemak dan natrium lebih, asupan kalium, kalsium dan magnesium kurang, dan memiliki status gizi lebih. Saran ke depannya temuan ini menekankan pentingnya pengendalian asupan makanan dan perbaikan status gizi sebagai Langkah pencegahan dan penanganan hipertensi pada kelompok usia produktif.	sebelumnya memiliki variabel yang sama yaitu asupan lemak,natrium,dan kalium b. Penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini menggunakan metode yang sama yaitu metode cross sectional	hubungan antara pola makan (asupan lemak,natrium,kalium dan magensium) dan status gizi dengan kejadian hipertensi sedangkan pada penelitian saat ini peneliti hanya melihat gambaran asupan Natrium,kalium dan lemak b. Sample yang diambil berusia 26-65 tahun sedangkan penelitian saat ini menggunakan 25-75 tahun c. Penelitian sebelumnya juga menggunakan metode Kuantitatif sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif.
3.	Nanda et al., 2021	Hubungan asupan makronutrient,natrium dan kalium pada pasien hipertensi di	Asupan karbohidrat terbanyak adalah cukup yaitu 39 orang (81,3%), asupan protein terbanyak	a. Penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki variabel	a. Pada penelitian sebelumnya melihat penilaian asupan makronutrient,natrium

No.	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Puskesmas Bulan Kabupaten Muara Enim provinsi Sumatera Selatan	adalah lebih yaitu 33 orang (68,8%), asupan lemak terbanyak adalah cukup yaitu 32 orang (66,7%), asupan natrium terbanyak adalah lebih yaitu 32 orang (66,7%) dan asupan natrium terbanyak adalah kurang yaitu 48 orang (100%). Asupan karbohidrat terbanyak adalah cukup, asupan protein terbanyak adalah lebih, asupan lemak terbanyak adalah cukup, asupan natrium terbanyak adalah lebih dan asupan natrium terbanyak adalah kurang	yang sama yaitu asupan lemak,natrium,dan kalium b. Penelitian sebelumnya dan penelitian ini sama-sama menggunakan metode Kuantitatif	,dan kalium sedangkan pada penelitian saat ini peneliti hanya melihat gambaran asupan Natrium,kalium dan lemak b. Pada penelitian sebelumnya Sampel yang diambil berjumlah 48 orang sedangkan penelitian saat ini sampel yang digunakan berjumlah 30 orang