

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan di dalam arteri. Istilah "hiper" berarti berlebihan, dan "tensi" mengacu pada tekanan atau tegangan. Oleh karena itu, hipertensi dapat didefinisikan sebagai gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah melebihi batas normal. ( Musaakkar & Djafar, 2021).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023, diperkirakan sepertiga (33%) populasi orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Ini berarti sekitar 1 dari 3 orang dewasa secara global mengalami kondisi ini. Laporan WHO lebih lanjut mengungkapkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. ( World Health Organization, 2023 ).

Data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi yang signifikan di Indonesia, dengan 30,8% populasi dewasa mengalaminya. Hipertensi juga menjadi penyebab utama disabilitas, terutama pada kelompok usia di atas 15 tahun, dengan 22,2% kasus disabilitas yang disebabkan oleh hipertensi. (Data SKI, 2023)

Riskesdas terbaru tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia turun menjadi 30,8%. Sebelumnya, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi sebesar 34,1%. Hipertensi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Data dari SKI 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun di Indonesia adalah 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 34,1%. (Riskesdas, 2023)

Angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten pada tahun 2024 belum tersedia secara spesifik, tetapi data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Banten sekitar 27.6%. Hal ini berarti bahwa sekitar satu dari empat orang di Banten memiliki hipertensi. (Badan Pusat Statistik Banten, 2024)

Menurut hasil observasi data yang dilakukan di UPT Puskesmas Cimanuk, didapatkan hasil bahwa kasus hipertensi pada lansia setiap tahunnya memiliki angka kejadian yang cukup tinggi yaitu pada tahun 2022 terdapat 564 kasus hipertensi, pada 2023 kasus hipertensi menurun menjadi 465 kasus dan pada tahun 2024 kasus hipertensi kembali naik menjadi 520 kasus. Kasus hipertensi pada 1 bulan terakhir di lihat Rekam medis sebanyak 185 pasien dan diantaranya kasus hipertensi yang terjadi di UPT Puskesmas Cimanuk didominasi oleh golongan umur lansia yang berusia diatas 60 tahun. ( Data SPM Puskesmas Cimanuk, 2025)

Pola konsumsi garam dan lemak di Indonesia cukup tinggi dan berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan terutama penyakit hipertensi. Berikut beberapa data yang relevan yaitu pertama tentang Konsumsi Garam sebanyak 53,7% penduduk Indonesia mengonsumsi garam lebih dari 5 gram per hari. Dan sekitar 18,7% penduduk mengonsumsi garam dalam jumlah yang lebih tinggi, yaitu 10-30 gram per hari. Kemudian untuk Konsumsi asupan lemak rata-rata konsumsi lemak mencapai 53,3 gram per kapita per hari. 27% penduduk mengonsumsi lemak lebih dari 67 gram per hari. Konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah, yang dapat berujung pada serangan jantung, sedangkan konsumsi asupan lemak berlebih dapat menyebabkan obesitas dan diabetes melitus. Pemerintah Indonesia telah melakukan upaya untuk mengatasi masalah ini, seperti: Pengendalian Konsumsi Garam dan Lemak: Pemerintah berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang batasan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) melalui edukasi gizi seimbang dan promosi pola makan sehat. Regulasi Label Pangan: Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) sedang merevisi peraturan tentang label pangan olahan untuk memperkuat pengendalian konsumsi GGL di masyarakat. Kemudian Kerja Sama Lintas Sektor

Pemerintah berkomitmen untuk mendorong kebijakan yang mendukung ketersediaan pilihan makanan yang lebih sehat dan meningkatkan edukasi agar masyarakat lebih bijak dalam memilih makanan yang baik bagi kesehatan mereka. Namun, masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengurangi konsumsi garam dan lemak berlebih di Indonesia dan mencegah penyakit tidak menular yang terkait. (Aji Muhamarwan, 2025)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Garam Dan lemak Pada Status Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimanuk tahun 2025 “

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pola konsumsi garam dan lemak di Indonesia cukup tinggi dan berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan terutama penyakit hipertensi. Beberapa data yang relevan yaitu pertama tentang Konsumsi Garam sebanyak 53,7% penduduk Indonesia mengonsumsi garam lebih dari 5 gram per hari. Dan sekitar 18,7% penduduk mengonsumsi garam dalam jumlah yang lebih tinggi, yaitu 10-30 gram per hari. Kemudian untuk konsumsi asupan lemak rata-rata konsumsi lemak mencapai 53,3 gram per kapita per hari. 27% penduduk mengonsumsi lemak lebih dari 67 gram per hari.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, bahwa hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya bagi lansia dan perlu ditangani sedini mungkin. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi garam dan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Cimanuk tahun 2025?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi garam serta asupan lemak terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah kerja UPT Puskesmas Cimanuk.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi distribusi frekuensi status hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Cimanuk.
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi distribusi frekuensi pola konsumsi garam di wilayah kerja UPT Puskesmas Cimanuk.
- 1.3.2.3 Mengidentifikasi distribusi frekuensi pola konsumsi lemak diwilayah kerja UPT Puskesmas Cimanuk
- 1.3.2.4 Mengidentifikasi hubungan pola konsumsi garam dan lemak pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Cimanuk
- 1.3.2.5 Mengidentifikasi hubungan antara garam dan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Cimanuk.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber pengetahuan yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya, serta dapat menjadi landasan untuk pengembangan penelitian yang lebih baik dan lebih komprehensif di masa depan.

### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang peran , dan asupan lemak dalam hipertensi, sehingga lansia dapat mengatur pola makan yang seimbang dengan rendah natrium dan lemak serta tinggi kalium. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kejadian hipertensi di Puskesmas, sehingga dapat membantu mengendalikan faktor risiko dan mencegah peningkatan angka kejadian hipertensi

### **1.4.3 Praktik**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan dan referensi keperawatan tentang cara mengatasi dan menurunkan tekanan darah pada lansia, khususnya di UPT Puskesmas Cimanuk, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan perawatan pada kelompok usia lanjut.