

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Irianto (2014) menyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ tubuh secara terus menerus lebih dari suatu periode. Berdasarkan kriteria JNC (Joint National Committee) VII tekanan darah tinggi terjadi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Riskesdas DKI Jakarta, 2018). Masalah tekanan darah tinggi pada remaja merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan, karena ini akan berlanjut dan berdampak hingga usia dewasa serta akan menimbulkan resiko angka kesakitan (morbiditas), dan angka kematian (mortalitas) yang tinggi dikemudian hari (Kurnianingtyas, 2017).

Data WHO tahun 2015 menunjukkan kurang lebih 1,3 miliar orang mengalami kejadian hipertensi, dan diprediksi akan menyentuh angka 1,5 miliar orang pada tahun 2025 jika tidak dilakukan upaya pencegahan. Setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Profil Kesehatan DKI Jakarta, 2022). Hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 34,1% dan di DKI Jakarta sebesar 33,43 % penderita ≥ 18 tahun dan 10,17 % penderita < 18 tahun. Menurut jenis kelamin di DKI Jakarta, kejadian hipertensi pada laki-laki sebesar 49,75% dan perempuan sebesar 50,24%. Wilayah Jakarta Timur menempati urutan pertama kejadian hipertensi dibandingkan wilayah lainnya di DKI Jakarta yaitu sebesar 28,43 % (Profil Kesehatan DKI Jakarta, 2022).

Dua faktor resiko yang menjadi penyebab terjadinya tekanan darah tinggi yaitu faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (usia, jenis kelamin, ras, keturunan) dan faktor risiko yang dapat dikendalikan (obesitas, aktifitas, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stress, pekerjaan, pendidikan, dan pola makan) (Hasanah,2016).

Jenis kelamin Remaja laki-laki umumnya mempunyai tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan. Pada dasarnya hal ini disebabkan remaja perempuan belum mengalami menopause dilindungi hormon estrogen yang dapat meningkatkan kadar high density lipoprotein (Mardianti et.al, 2020). Hasil penelitian Nurhayati et.al tahun 2023 di RS PKU Muhammadiyah Bantul menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Eksa et.al tahun 2021 juga menunjukkan yang sama bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah.

Aktivitas fisik yang teratur sangat bermanfaat dalam pengaturan berat badan, menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah serta dapat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan resiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan resiko hipertensi meningkat (Rina et.al (2017). Berdasarkan hasil penelitian Rina et.al (2017) di Medan aktivitas fisik berhubungan dengan hipertensi.

Asupan lemak yang tinggi dalam darah akan mengakibatkan tekanan darah yang meningkat dan akan terjadinya plak dalam pembuluh darah. Plak ini akan menyebabkan aterosklerosis yang menyebabkan pembuluh darah tidak elastis akibatnya terjadi penyempitan pada tahanan aliran darah koroner yang berujung pada naiknya tekanan darah (Widyaningrum, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harmita et.al (2019) pada remaja usia 15-17 tahun di SMAN 6 Bengkulu didapat ada hubungan yang signifikan asupan lemak dengan tekanan darah. Penelitian Kapriana (2012) pada remaja awal menunjukkan remaja yang sering mengkonsumsi lemak jenuh akan terserang tekanan darah tinggi 2,01 kali dibandingkan dengan remaja yang tidak biasa mengkonsumsi lemak jenuh.

Asupan kalsium dan magnesium merupakan zat gizi yang berperan penting dalam perkembangan penyakit tekanan darah tinggi. (Fitri et.al, 2018) Menurut Asadha (2021), kalsium dan magnesium dapat menghambat terjadinya penyempitan pembuluh darah yang berdampak pada penurunan resistensi perifer sehingga tekanan darah menurun. Apabila kekurangan kalsium dan magnesium, ini juga akan meningkatkan tekanan darah. Hal ini terjadi karena

menghambat tonus vaskuler dan kontraktilitas otot polosarteriol, serta meningkatkan kadar natrium intraseluler dan menurunkan kadar kalium intraseluler. Jika asupan keduanya cukup, maka akan menyebabkan kadar natrium turun dan kadar kalium akan naik sehingga tekanan darah menurun. (Santoso, 2013) Menurut penelitian yang dilakukan Mantur (2021) pada mahasiswa semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang tekanan darahnya tinggi sebagian besar asupan kalsium kurang (85,6 %). Menurut penelitian Harmita et.al (2019), ada hubungan yang bermakna asupan magnesium dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 6 Bengkulu. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Farid (2010) pada remaja di SMAN 5 Semarang, menunjukkan semakin tinggi asupan magnesium pada remaja maka semakin rendah tekanan darahnya.

SMA Budhi Warman 1 merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di Wilayah Cijantung Jakarta Timur. Berdasarkan survey awal untuk menanyakan jumlah kelas dan populasi yang dilakukan oleh peneliti pada Bulan Mei di dapatkan bahwa remaja usia 15-18 tahun yaitu murid kelas XI SMA Budhi Warman 1 berjumlah 151 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik dan ingin meneliti “Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Kalsium, dan Magnesium dengan Hipertensi Pada Remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur”.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah hipertensi pada remaja merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan, karena ini akan berlanjut dan berdampak hingga usia dewasa serta akan menimbulkan resiko angka kesakitan (morbiditas), dan angka kematian (mortalitas) yang tinggi dikemudian hari. (Kurnianingtyas, 2017)

Hasil data Risesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 34,1% dan di DKI Jakarta sebesar 34,43 % penderita \geq 18 tahun dan 10,17 % penderita $<$ 18 tahun. Menurut jenis kelamin di DKI Jakarta, kejadian hipertensi pada laki-laki sebesar 49,75% dan perempuan sebesar 50,24%. Wilayah Jakarta Timur menempati urutan pertama kejadian hipertensi

dibandingkan wilayah lainnya di DKI Jakarta yaitu sebesar 28,43 % (Profil Kesehatan DKI Jakarta, 2022).

Berdasarkan informasi dari pihak Sekolah SMA Budhi Warman 1 belum pernah ada penelitian sejenis pada sekolah tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik dan ingin meneliti “Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Kalsium, dan Magnesium dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, asupan lemak, kalsium, dan magnesium dengan kejadian hipertensi pada remaja usia 15-18 tahun di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.

B. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- b. Mengetahui gambaran jenis kelamin pada remaja tahun di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- d. Mengetahui gambaran asupan lemak pada remaja Tahun di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- e. Mengetahui gambaran asupan kalsium pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- f. Mengetahui gambaran asupan magnesium pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- g. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- h. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- i. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.

- j. Menganalisis hubungan asupan kalsium dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
- k. Menganalisis hubungan asupan magnesium dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.

1.3 Manfaat Penelitian

A. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian ini mengenai asupan lemak, kalsium, dan magnesium dengan tekanan darah pada remaja, sehingga dapat mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu dan teori selama Pendidikan.

B. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi dan pembelajaran mengenai bagaimana hubungannya asupan lemak, kalsium dan magnesium yang akan mengakibatkan masalah tekanan darah dan kesehatannya.

C. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang asupan lemak, kalsium dan magnesium dengan tekanan darah pada remaja di institusi pendidikannya.

D. Bagi Program Studi Gizi

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadikan referensi dan menambah informasi kepustakaan dan menjadi bahan pengajaran untuk penelitian selanjutnya.