

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Hipertensi ialah penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global, nasional dan lokal. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu faktor resiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan seseorang, *Joint National Committee (JNC) VII* menetapkan kriteria hipertensi >140 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan >90 mmHg untuk tekanan darah diastolik (Fitrianingsih *et al.*, 2022)

Angka hipertensi tertinggi di dunia dimiliki oleh negara Afrika sebesar 27% dan Asia Tenggara menempati urutan tertinggi kedua dengan prevalensi 25% dari total penduduk (World Health Organization, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebesar 34,1% mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8% (Faisal *et al.*, 2022)

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi yaitu sebesar 34,4%. Pada tahun 2019, Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya mencatat hipertensi sebagai penyakit terbanyak kedua di Kota Tasikmalaya dengan prevalensi sebesar 55,3%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya pada tahun 2024, salah satu puskesmas yang memiliki prevalensi hipertensi tinggi adalah Puskesmas Sambongpari (Febriawan, 2024).

Menurut data dari Puskesmas Sambongpari pada tahun 2024, prevalensi hipertensi pada usia 18-45 tahun sebanyak 1020 orang. Berdasarkan klasifikasi jenis kelamin, terdapat 285 penderita laki-laki dan 735 penderita perempuan.

Hipertensi sering juga disebut dengan “*the silent killer*” karena terkadang sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM), faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi meliputi 26,1% penduduk kurang aktivitas fisik, perokok yang berusia lebih dari 15 tahun sebanyak 36,3%, dan 1,9% perokok

perempuan yang berusia lebih dari 10 tahun, penduduk lebih dari 10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (Kurniyati *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Kurniati (2022), sebagian besar warga yang konsumsi sayur dan buahnya kurang memiliki riwayat status gizi obesitas dan mengalami hipertensi derajat I. Banyak penelitian menyebutkan, kandungan sayur dan buah yang kaya akan serat, kalium, kalsium, magnesium serta banyak antioksidan yang kemungkinan dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu sayuran dan buah yang mengandung vitamin, mineral, serta serat sangat berperan terhadap Tekanan darah dan kestabilan berat badan. Asupan kalium yang rendah meningkatkan tekanan darah, sebaliknya asupan kalium yang tinggi menurunkan tekanan darah. Peningkatan asupan kalium mengurangi resistensi pembuluh darah dan karenanya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Resistensi pembuluh darah disebabkan oleh pelebaran pembuluh darah dan peningkatan kehilangan air dan natrium dari tubuh akibat pemompaan natrium dan kalium.

Melihat tingginya prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari, khususnya pada kelompok usia produktif 18–45 tahun sebanyak 1.020 orang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Asupan Sayur dan Buah pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.” Ketertarikan ini didasari oleh pentingnya peran konsumsi sayur dan buah dalam pengendalian tekanan darah, serta tingginya angka penderita hipertensi di usia produktif yang seharusnya menjadi kelompok usia paling aktif secara sosial dan ekonomi. Mengingat bahwa rendahnya asupan kalium, serat, dan antioksidan dari buah dan sayur dapat meningkatkan risiko hipertensi, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pola konsumsi sayur dan buah pada penderita hipertensi, serta menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif dalam menanggulangi hipertensi di masyarakat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana Gambaran Asupan Sayur dan Buah pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya?”

## **B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran Asupan Sayur dan Buah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik (jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan pendidikan) penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.
- b. Untuk mengetahui gambaran asupan sayuran pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.
- c. Untuk mengetahui gambaran asupan buah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.

## **C. Manfaat**

Data hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

### **1. Bagi Peneliti**

Peneliti dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan dalam pelaksanaan penelitian, serta meningkatkan pemahaman mengenai ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan terutama yang berkaitan dengan hipertensi.

### **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat dalam bidang pelayanan kesehatan, terutama dalam usaha preventif untuk meningkatkan promosi kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi.

### **3. Bagi Klien**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama responden tentang konsumsi makanan sumber serat sayur dan buah serta dapat menyesuaikannya dengan anjuran sebagai langkah awal pencegahan terjadinya hipertensi.