

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit degeneratif merupakan jenis penyakit tidak menular yang saat ini sedang menjadi permasalahan serius. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang cenderung memburuk seiring berjalannya waktu (Galindra *et al.*, 2024). Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah yang melebihi batas normal, dan ditandai dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit ini sering kali timbul akibat komplikasi dari kondisi serius lain seperti gagal jantung, gagal ginjal, atau stroke. Hipertensi juga dikenal luas sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak mengalami gejala atau tanda klinis yang jelas (Wijayanti, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, diperkirakan 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, atau sekitar 1 dari 3 orang dewasa, dengan tren peningkatan kasus mencapai 80% terutama di negara berkembang pada tahun 2025. Hipertensi juga menjadi faktor risiko mortalitas dini paling tinggi ketiga di dunia (Maktan *et al.*, 2021).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 30,8%, prevalensi hipertensi tahun 2023. Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua dari 35 provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi, berdasarkan data terbaru prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 34,4% (SKI, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Tasikmalaya tahun 2025, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Kota Tasikmalaya pada tahun 2024 di Puskesmas Kahuripan sebanyak 2.743 jiwa (*Open Data*, 2025).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang terkena penyakit hipertensi, diantaranya, umur, jenis kelamin dan suku. Selain itu, ada juga faktor genetik dan faktor lingkungan seperti obesitas, stress, konsumsi

garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya (Anggara & Prayitno, 2013). Pola makan yang sering dikonsumsi penderita hipertensi cenderung tidak sehat, yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebanyak 24,3% masih mengonsumsi natrium tinggi dengan frekuensi lebih dari dua kali dalam sehari (Luh *et al.*, 2026). Asupan natrium yang berlebihan dapat meningkatkan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Hal ini terjadi karena natrium membuat tubuh menahan air lebih banyak dari batas normal, sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah ikut naik. Selain itu, tingginya natrium juga dapat memicu pembesaran sel lemak (adiposit) akibat peningkatan proses pembentukan lemak pada jaringan lemak putih. Jika kondisi ini berlangsung lama, lemak dapat menumpuk dan mempersempit pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Darmawan *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa asupan natrium yang tinggi (>2000 mg/hari) memiliki risiko 3,044 kali lebih tinggi terkena hipertensi (Sangadah, 2022). Di Kota Tasikmalaya sendiri, diketahui bahwa bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh para responden adalah kudapan seperti cireng, cilok, tahu isi, bakwan, kerupuk, batagor, sosis, dan keripik. Makanan-makanan tersebut umumnya dibumbui dengan bahan-bahan yang mengandung natrium tinggi, misalnya monosodium glutamat (MSG), kecap, penyedap rasa, aida, terasi, dan saus (Herlina, 2023).

Kalium merupakan ion bermuatan positif yang terdapat di dalam sel tubuh. Zat ini diserap di usus halus dan sebagian besar (sekitar 80–90%) dikeluarkan melalui urin, sementara sisanya dibuang melalui feses, keringat, dan cairan lambung (Palmer & Clegg, 2016). Kalium berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, mempertahankan keseimbangan asam-basa tubuh, membantu relaksasi otot, serta mendukung proses transmisi saraf. Dalam tubuh, kalium bekerja dengan mengembalikan efek vasodilatasi, sehingga mampu menurunkan tekanan perifer total dan mengurangi beban kerja jantung dalam memompa darah (Staruschenko, 2018). Kekurangan asupan kalium dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan perubahan struktur pembuluh

darah ginjal (renal vascular remodeling) yang berhubungan dengan resistensi vaskular. Oleh karena itu, mencukupi kebutuhan kalium menjadi salah satu langkah penting dalam menurunkan risiko hipertensi (Ekmekcioglu *et al.*, 2016). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa asupan kalium yang kurang memiliki risiko 2,680 kali lebih tinggi terkena hipertensi (Sangadah, 2022). Di Kota Tasikmalaya, hal ini terlihat dari kebiasaan makan penderita yang jarang menyertakan buah-buahan dan sayuran, di mana rata-rata frekuensinya hanya kurang dari satu kali dalam seminggu dengan porsi yang sangat sedikit. Rendahnya konsumsi serat tersebut berdampak langsung pada minimnya asupan kalium harian tubuh, sehingga mengganggu ekskresinya terhadap natrium dan memicu peningkatan tekanan darah secara signifikan (Herlina, 2023).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana Gambaran Asupan Natrium dan Kalium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Gambaran Asupan Natrium dan Kalium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran asupan natrium penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran asupan kalium penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu gizi, terutama terkait gambaran antara asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **2. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data mengenai gambaran asupan natrium dan kalium pada penderita hipertensi yang dapat dimanfaatkan institusi sebagai bahan pendukung dalam pemantauan gizi dan peningkatan mutu layanan.

### **3. Bagi Penderita**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengonsumsi zat gizi natrium dan kalium, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kualitas hidup dan menurunkan risiko komplikasi yang berkaitan dengan hipertensi.