

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini terjadi pergeseran pola dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM).¹ Penyakit tidak menular terutama penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia.² Di seluruh dunia, hipertensi memengaruhi satu dari tiga orang dewasa berusia di atas 25 tahun atau sekitar satu miliar orang. Penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa hipertensi berkontribusi 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular setiap tahunnya.³ Prevalensi hipertensi di Asia, sudah mencapai 8%-18%.⁴ Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia diukur pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan terendah di Papua (16,8%).⁵

Hipertensi tidak selalu menimbulkan gejala, sehingga penderita hipertensi tidak menyadari dan tidak mendapatkan pengobatan. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.⁶ Meningkatkan kesadaran masyarakat melalui deteksi dini dan mengambil langkah untuk mengendalikannya merupakan hal yang penting. Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan modifikasi pola hidup seperti diet sehat, aktivitas fisik yang teratur, menghindari konsumsi alkohol dan tembakau, juga mempertahankan berat badan. Diet sehat yang dimaksud adalah makan dengan kalori seimbang, perbanyak buah dan sayur, produk rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, juga rendah garam dan gula.^{1,3}

Diet vegetarian sebagian besar rendah ataupun tidak mengandung produk hewani, juga lebih rendah lemak total, lemak jenuh, dan kolesterol dibandingkan

diet non-vegetarian.⁷ Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa populasi dengan diet vegetarian memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih rendah dan menurunkan kemungkinan hipertensi sebesar 37% dibandingkan dengan non-vegetarian.⁸ Selain itu didapatkan penelitian yang menunjukkan bahwa tekanan darah pada vegetarian sebagian besar pre-hipertensi dan hipertensi, hal ini bertolak belakang dengan teori yang mengemukakan bahwa tekanan darah pada vegetarian umumnya rendah dan kecil berisiko menderita hipertensi.⁹ Adanya pro dan kontra mengenai hal tersebut, perlu dilakukan penelitian peranan diet terhadap rerata tekanan darah pada populasi masyarakat vegetarian dan non-vegetarian. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, dapat diketahui peranan diet vegetarian terhadap tekanan darah.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

1. Angka kejadian hipertensi yang masih tinggi pada kelompok usia ≥ 18 tahun.
2. Belum diketahuinya rerata tekanan darah antara vegetarian dan non-vegetarian.
3. Belum diketahui apakah ada perbedaan tekanan darah pada vegetarian dan non-vegetarian.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana prevalensi kejadian hipertensi pada kelompok vegetarian dan non-vegetarian?
2. Bagaimana pola tekanan darah pada kelompok vegetarian dan non-vegetarian?
3. Apakah ada perbedaan tekanan darah pada vegetarian dan non-vegetarian?

1.3 Hipotesis Penelitian

Adanya perbedaan rerata tekanan darah antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat diketahui adanya perbedaan rerata tekanan darah antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian sehingga dapat digunakan untuk pencegahan terjadinya hipertensi.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya prevalensi kejadian hipertensi pada kelompok vegetarian dan non-vegetarian.
2. Diketuainya rerata tekanan darah pada kelompok vegetarian dan non-vegetarian.
3. Diketuainya perbedaan tekanan darah pada kelompok vegetarian dan non-vegetarian.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Penulis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih spesifik mengenai diet vegetarian dan juga hipertensi.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang diet vegetarian dan hubungannya terhadap tekanan darah.

1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dan bahan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan penelitian ini.