

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu penyakit di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal. Hipertensi, oleh WHO, dikatakan sebagai penyakit mematikan yang sekarang meningkat jumlah kasusnya. Menurut data WHO pada artikel yang terbit tahun 2013<sup>1</sup>, dari segala jenis penyebab kematian di dunia 12,8% dikarenakan hipertensi, menjadikan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi bukan sekedar penyakit ringan yang bisa diabaikan, tetapi penyakit yang berbahaya yang diam-diam mengancam jiwa. Hipertensi yang tidak teratasi dapat menyebabkan kerusakan pada organ lain yaitu otak, jantung, ginjal, dan mata. Kerusakan tersebut dapat berupa serangan fatal seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kebutaan<sup>2</sup>.

Di Asia Tenggara, hipertensi telah menjadi penyakit yang mendapat sorotan serius karena prevalensinya yang tinggi. Pada tahun 2008 tercatat hampir 35% penduduk dewasa Asia Tenggara mengidap penyakit ini. Dan tiap tahunnya, hipertensi telah merenggut 1,5 juta jiwa, dan nyaris 9,4% dari seluruh kematian terkait dengan hipertensi. Sayangnya, walaupun hipertensi telah menjadi masalah serius, hanya delapan dari sepuluh negara dalam regional Asia Tenggara yang memiliki pedoman penanganan hipertensi secara nasional<sup>3</sup>.

Di Indonesia, hipertensi telah menjadi penyakit tidak menular nomor dua yang merupakan penyebab kematian utama setelah stroke pada tahun 2011<sup>4</sup>. Namun, penyakit hipertensi belum disadari bahayanya oleh masyarakat. Banyak dari pasien hipertensi tidak sadar bahwa dirinya mengidap penyakit tersebut. Hal ini sesuai dengan sebutannya, *the silent killer*, yaitu penyakit tanpa gejala yang membuat orang tidak sadar bahwa dirinya menderita hipertensi<sup>2</sup>. Dari hasil Riskesdas 2007, pengukuran tekanan darah pada orang usia delapan belas tahun ke atas didapatkan 31,7% kasus hipertensi dan hanya 7,2% yang menyadari dirinya hipertensi serta 0,4% yang mengkonsumsi obat anti hipertensi<sup>5</sup>.

Salah satu faktor yang memicu hipertensi adalah pola asupan makanan yang kurang akan konsumsi sayur dan buah<sup>6,7</sup>. Hal ini dikarenakan sayur dan buah memiliki zat yang dapat mengatur tekanan darah yaitu potasium (kalium [K]) dan vitamin C yang dapat menjaga tekanan darah<sup>8,9</sup>. Oleh karena itu, kurangnya asupan sayur dan buah dapat menyebabkan hipertensi.

Menurut hasil observasi yang dilakukan di Kelapa Gading pada hari Sabtu, 16 November 2013, didapat gambaran mengenai jumlah asupan sayur dan buah serta data tekanan darah pada orang dewasa. Sebanyak 29 orang (85%) dari 34 total responden mengaku sering mengkonsumsi sayur dan 27 orang (79%) dari 34 mengaku sering mengkonsumsi buah. Setelah dibandingkan dengan piramida makanan Indonesia, Tumpeng Gizi Seimbang<sup>10</sup>, kenyataannya sebanyak 82,4% responden kurang mengkonsumsi sayur dan buah, 5,8% responden kurang mengkonsumsi sayur saja, dan 8,8% responden kurang mengkonsumsi buah saja. Hanya 8,8% responden yang cukup mengkonsumsi sayur dan buah, 5,8% responden yang cukup mengkonsumsi sayur saja, dan 5,8% responden cukup mengkonsumsi buah saja. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Kelapa Gading masih kurang pengetahuan akan kecukupan sayur dan buah yang ideal<sup>10</sup>.

Untuk tekanan darah, dari observasi tersebut didapat sebanyak 35,3% responden tidak pernah (belum pernah) diperiksa tekanan darahnya, 32,4% responden pernah diperiksa tapi lupa, 20,6% responden pernah diperiksa dengan hasil normal, dan 11,8% pernah diperiksa dengan hasil hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa masih sangat sedikit kepedulian masyarakat akan pentingnya tekanan darah dan penyakit hipertensi. Oleh karena adanya kesan kurang asupan sayur dan buah serta kesan tekanan darah tinggi pada masyarakat Kecamatan Kelapa Gading, maka peneliti memilih Kecamatan Kelapa Gading sebagai tempat penelitian.

## 1.2. RUMUSAN MASALAH

### a. Pernyataan Masalah

Tingginya angka hipertensi di Kelapa Gading.

### b. Pertanyaan Masalah

1. Berapaverata jumlah asupan sayur dan buah pada orang dewasa di daerah Kelapa Gaading?
2. Berapa rerata tekanan darah pada orang dewasa di daerah Kelapa Gading?
3. Adakah korelasi antara jumlah asupan sayur dan buah dengan tekanan darah?

## 1.3. HIPOTESIS PENELITIAN

Adanya korelasi antara jumlah asupan sayur dan buah dengan tekanan darah.

## 1.4. TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan Umum:

Diturunkannya angka hipertensi di Kecamatan Kelapa Gading.

### 2. Tujuan Khusus:

- a. Diketuainya rerata asupan sayur dan buah pada orang dewasa di Kecamatan Kelapa Gading.
- b. Diketuainya rerata tekanan darah pada orang dewasa di Kecamatan Kelapa Gading.
- c. Diketahui adanya korelasi antara jumlah asupan sayur dan buah dengan tekanan darah pada orang dewasa.

## 1.5. MANFAAT PENELITIAN

### a. Bagi responden :

- Responden dapat mengetahui status kecukupan asupan sayur dan buah serta tekanan darah responden.

### b. Bagi peneliti :

- Memberikan pengalaman dan meningkatkan kemampuan analisa.