

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019). Kondisi ini seperti ini bisa berbahaya dikarenakan jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, jika tidak segera ditangani bisa mengakibatkan munculnya sejumlah penyakit, misalnya gagal jantung, gagal ginjal serta stroke (Tarigan et al., 2018).

Menurut data dari WHO 2019 terdapat sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Hasil dari Riskesdas Balitbangkes 2013 memperlihatkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai sebesar 25,8%. Penderita tekanan darah tinggi diperkirakan sejumlah 15 juta, namun hanya sebanyak 46% yang hipertensinya terkontrol (mereka yang menderita tekanan darah tinggi serta menyadari dirinya sedang menjalani pengobatan). Sebaliknya sejumlah 54% penderita tidak sadar dirinya penderita tekanan darah tinggi, sehingga cenderung untuk menderita tekanan darah tinggi yang semakin berat (Puspitasari et al., 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan meningkat dari waktu ke waktu. Hasil dari Riskesdas 2013 dan 2018 prevalensi hipertensi nasional meningkat pada kurun waktu 5 tahun yakni sejumlah 25,8% (2013) menjadi sejumlah 34,1% (2018). Tahun 2018 prevalensi pada Jawa Timur masih berada di

atas rata – rata nasional (38,1%). Pada tahun 2018 Jawa Timur menempati urutan 6 besar tertinggi di seluruh provinsi di Indonesia.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2022 dan 2023 menyatakan bahwa hipertensi merupakan kasus penyakit tidak menular tertinggi dan banyak dialami Masyarakat. Penderita kasus hipertensi di Kabupaten Jember pada tahun 2022 mencapai 190.979 jiwa dan mengalami peningkatan yang sangat drastis pada tahun 2023 mencapai 1.232.564 jiwa. Puskesmas Kaliwates termasuk ke dalam 3 besar puskesmas yang menangani kasus hipertensi. Puskesmas Kaliwates merupakan puskesmas perkotaan dengan jumlah penduduk usia > 15 tahun sebanyak 42.136 jiwa pada tahun 2023, dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 8.587 jiwa.

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor resiko yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah. Faktor resiko yang tidak dapat dirubah seperti keturunan, usia, jenis kelamin, dan etnis. Sedangkan faktor resiko yang dapat diubah yang diakibatkan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi garam berlebih, obesitas, diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, lemak berlebih dan stres (P2PTM Kemenkes RI, 2020)

Salah satu makanan yang mengandung garam berlebih adalah mie instan. Penjualan mie instan di Indonesia sebesar 12 sampai 13 miliar paket per tahun. Ini adalah pasar mie instan terbesar kedua di dunia setelah Cina, terhitung hampir 15% dari seluruh konsumsi mie instan di dunia. Indonesia merupakan negara yang paling menonjol dalam konsumsi mie instan di dunia, di mana Indonesia memiliki per kapita terbesar keempat konsumsi mie instan di dunia (Kingwell & Carter,

2020). Ataupun menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengkonsumsi mie instan sebanyak ≥ 1 kali per hari (National Institute for Health Research & Development, 2013)

Menurut Kementerian Kesehatan batas konsumsi garam per hari tidak boleh melebihi 2000 mg natrium atau setara 1 sendok teh (P2PTM Kemenkes RI, 2020). Sedangkan kandungan natrium dalam mie instan dari survey produk supermarket berkisar antara 1095 dan 1308 mg per paket atau rata – rata keseluruhan 1256 mg natrium (Sutrisna et al., 2018). Jumlah natrium tadi belum ditambah dari kandungan natrium pada makanan lain yang dikonsumsi. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang semakin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Fitri et al., 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan menyebabkan kurang kehati – hatian dalam mengkonsumsi makanan. Diantaranya memilih makanan yang instan. Mie instan adalah termasuk salah satu makanan cepat saji yang kurang baik bagi kesehatan apabila dikonsumsi

secara berlebih. Karena mengandung berkisar antara 1095 dan 1308 mg per paket atau rata – rata keseluruhan 1256 mg natrium . Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah dan inilah yang menjadi penyebab hipertensi.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Apakah yang dimaksud dengan konsumsi mie instan itu?
- b. Apakah yang dimaksud hipertensi itu?
- c. Adakah hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisa hubungan antara konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi mie instan pada pasien di Puskesmas Kaliwates
- b. Mengetahui gambaran kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Kaliwates
- c. Menganalisis hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien di Puskesmas Kaliwates.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai informasi dan bahan untuk menambah pengetahuan adanya hubungan konsumsi mie instan dengan hipertensi di Puskesmas Kaliwates.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Sebagai bahan informasi bagi responden tentang konsumsi mie instan dan kandungannya yang dapat memicu kejadian hipertensi

b. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat guna menekan angka penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kaliwates

