

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya tidak hanya ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lansia, tetapi juga mulai meningkat pada kelompok usia remaja. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia 18–24 tahun mencapai 10,7% (Ahmad, 2024). Peningkatan tekanan darah pada remaja telah menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Fenomena yang terjadi adalah banyak remaja tidak menyadari bahwa mereka mengalami peningkatan tekanan darah karena hipertensi sering tidak menimbulkan gejala (*silent killer*). Kondisi ini menyebabkan rendahnya deteksi dini serta meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sejak usia muda.

Peningkatan tekanan darah pada remaja dipengaruhi oleh perubahan pola hidup, salah satunya adalah tingginya konsumsi garam (*Salt intake*). Perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, makanan olahan tinggi garam, serta rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada usia muda (Kesehatan et al., 2022). Remaja sering kali tidak menyadari bahwa kebiasaan konsumsi garam yang berlebihan (*Salt intake*) dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap sistem kardiovaskular. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja memiliki kerentanan terhadap faktor risiko penyakit tidak menular.

Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan garam yang tinggi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan

kadar natrium, retensi cairan, dan aktivasi sistem *renin angiotensin aldosteron* (RAAS) (Ferencia et al., 2023). Konsumsi makanan tinggi natrium seperti mi instan, makanan cepat saji, makanan kemasan, dan camilan asin dapat menyebabkan asupan natrium melebihi batas rekomendasi harian. Pola hidup (*salt intake*) pada remaja dapat dilihat dari beberapa indikator perilaku konsumsi. Indikator tersebut meliputi frekuensi konsumsi makanan yang mengandung garam dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu dalam kurun waktu tertentu, indikator tersebut dapat menggambarkan pola asupan garam yang berpotensi memengaruhi tekanan darah pada remaja, apabila kebiasaan konsumsi remaja tersebut berlangsung secara terus-menerus, risiko hipertensi dini akan meningkat dan berpotensi menetap hingga dewasa. Masa remaja merupakan periode pembentukan perilaku kesehatan yang cenderung berlanjut pada tahap kehidupan berikutnya, sehingga pengendalian konsumsi garam sejak usia remaja menjadi penting sebagai upaya preventif untuk menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular di masa mendatang (Maziyah et al., 2023).

World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi (WHO, 2025), dan lebih dari 40% kasus hipertensi dimulai sejak masa remaja akibat gaya hidup tidak sehat, terutama tingginya konsumsi natrium. WHO juga menetapkan batas konsumsi garam harian maksimal 5 gram per hari atau setara satu sendok teh, namun sebagian besar populasi dunia mengonsumsi dua hingga tiga kali lipat dari jumlah tersebut.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga menegaskan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan

masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Melalui program Cek Kesehatan Gratis (CKG) yang diluncurkan tahun 2025, tercatat bahwa 1 dari 5 peserta terdeteksi menderita hipertensi, menunjukkan bahwa penyakit ini cukup umum dan penting untuk disertakan dalam program skrining nasional (Muhawarman, 2025). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun mencapai 30,8%, sedikit menurun dari 34,1% pada tahun 2018. Data menunjukkan tren baru yang mengkhawatirkan, yakni munculnya hipertensi pada kelompok usia muda, dengan prevalensi sebesar 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4% pada usia 25–34 tahun berdasarkan hasil pengukuran tensimeter (Ahmad, 2024).

Studi dari Kemenkes juga menemukan bahwa lebih dari 50% remaja Indonesia mengonsumsi garam melebihi ambang batas WHO, terutama karena pola makan tinggi makanan cepat saji dan rendah sayuran. Data kabupaten Bondowoso penyakit hipertensi meningkat dua kali lipat dari tahun 2022 dari 18.237 menjadi 36.565 kejadian (Setijo, 2025). Pada studi pendahuluan yang saya lakukan di MAN Bondowoso diperoleh bahwa terdapat sebanyak 746 siswa yang terdiri dari kelas X dan kelas XI, dilakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada siswa atau siswi jenis makanan apa yang dikonsumsi dan diperoleh bahwa dari 10 siswa dan siswi yang ditanyakan sebanyak 7 orang menyukai makanan yang mengandung garam.

Peningkatan tekanan darah pada remaja tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi merupakan hasil akumulasi dari gaya hidup yang tidak sehat sejak usia dini.

kelebihan asupan garam menyebabkan peningkatan kadar natrium dalam darah yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh. Hal ini memicu mekanisme fisiologis seperti retensi cairan, peningkatan volume plasma, aktivasi sistem RAAS, serta peningkatan resistensi pembuluh darah yang berujung pada naiknya tekanan darah. Kondisi tersebut diperparah oleh kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan begadang, serta stres akademik yang sering dialami remaja. Konsumsi garam, terdapat beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah pada remaja. Faktor tersebut antara lain jenis kelamin, usia, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga hipertensi, tingkat stres, serta aktivitas fisik. Faktor-faktor ini dapat berperan sebagai variabel confounding yang berpotensi memengaruhi hubungan antara konsumsi garam dengan tekanan darah.

Faktor fisiologis serta rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pola hidup juga menjadi akar masalah yang memperburuk situasi ini. Perspektif keperawatan, perilaku menjaga pola makan termasuk pengendalian konsumsi garam merupakan bagian dari konsep *self-care* menurut teori Dorothea Orem. Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri dalam menjaga kesehatan. Apabila individu tidak mampu melakukan perawatan diri dengan baik, maka dapat terjadi *Self care deficit* yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, termasuk peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, perilaku pengaturan konsumsi garam pada remaja menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan hipertensi sejak dini. Banyak remaja belum memahami bahwa pengendalian konsumsi garam merupakan bagian penting dari perilaku hidup sehat. Kurangnya edukasi gizi di

sekolah dan minimnya perhatian orang tua terhadap pola makan anak menyebabkan perilaku konsumsi garam berlebih menjadi kebiasaan yang sulit diubah. Akibatnya, risiko hipertensi di usia muda terus meningkat dan berpotensi menjadi beban kesehatan jangka panjang.

Meningkatnya kasus hipertensi pada usia remaja serta tingginya kebiasaan konsumsi garam yang melebihi batas rekomendasi menunjukkan perlunya pengkajian lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada kelompok usia tersebut. Identifikasi hubungan antara pola hidup (*salt intake*) dengan tekanan darah pada remaja menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai faktor risiko yang berperan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi promotif dan preventif yang berbasis bukti dalam upaya pencegahan hipertensi sejak usia remaja.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Peningkatan tekanan darah pada usia remaja semakin sering ditemukan seiring dengan pola hidup yang kurang sehat, salah satunya konsumsi garam (*Salt intake*). Remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin, makanan cepat saji, dan camilan dengan kadar garam tinggi yang dapat memengaruhi tekanan darah. Pola hidup (*salt intake*) yang tidak terkontrol ini berpotensi menyebabkan tekanan darah meningkat lebih cepat pada usia muda. Kondisi tersebut, diperlukan kajian untuk memastikan apakah terdapat hubungan pola hidup (*salt intake*) dengan resiko peningkatan tekanan darah pada usia remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana pola hidup (*salt intake*) pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso
- b. Bagaimana risiko peningkatan tekanan darah pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso?
- c. Bagaimana hubungan antara pola hidup (*salt intake*) dengan risiko peningkatan tekanan darah pada usia remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola hidup (*salt intake*) dengan risiko peningkatan tekanan darah pada usia remaja di MAN Bondowoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola hidup (*salt intake*) pada remaja di MAN Bondowoso.
- b. Mengidentifikasi risiko tekanan darah pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso.
- c. Menganalisis hubungan antara pola hidup (*salt intake*) dengan risiko peningkatan tekanan darah pada usia remaja di Madrasah Aliyah Negeri Bondowoso.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait hubungan pola hidup (*salt intake*) dengan risiko peningkatan tekanan darah pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat, khususnya remaja dan orang tua, mengenai pentingnya mengatur konsumsi garam (*Salt intake*) untuk mencegah peningkatan tekanan darah sejak usia muda. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar edukasi kesehatan untuk mendorong perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga dan sekolah.

b. Bagi Praktik Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam menyusun program promotif dan preventif terkait pencegahan hipertensi pada remaja, terutama melalui edukasi pengaturan konsumsi garam dan skrining tekanan darah.

c. Bagi Akademik

Penelitian ini dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang keperawatan dan kesehatan remaja, khususnya terkait faktor risiko hipertensi akibat pola makan tinggi garam. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan

materi pembelajaran tentang gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit kardiovaskular.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian terkait pola hidup (*salt intake*), tekanan darah, maupun gaya hidup sehat remaja. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam merancang studi yang lebih luas, mendalam, atau dengan variabel yang berbeda.

