

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan di negara maju maupun berkembang yang prevalensinya semakin meningkat dewasa ini.¹ Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.² Prevalensi penderita hipertensi di Dunia untuk usia 25 tahun keatas menurut data WHO 2008 adalah 40%.³ Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi penderita hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia sejak 2013 meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%.⁴ Riskesdas 2018 juga melaporkan terjadinya peningkatan prevalensi penderita hipertensi di wilayah DKI Jakarta sejak tahun 2013 hingga 2018 dari 20% menjadi sekitar 33%.^{4,11} Selain itu, pada penelitian yang dilakukan pada petugas keamanan di Universitas Indonesia tahun 2014, didapatkan prevalensi pre hipertensi dan hipertensi sebesar 51,6% dengan prevalensi hipertensi sebesar 43,7%.²⁸ Hipertensi yang tidak ditangani sejak dini kerap kali dikaitkan dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Berbagai komplikasi dari hipertensi dapat terjadi termasuk penyakit kardiovaskular, gangguan ginjal kronik, stroke, diabetes mellitus dan penyakit jantung koroner.² Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi risiko hipertensi antara lain, antara lain usia, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, merokok, asupan garam dan alkohol yang berlebih, asupan serat yang kurang, dan sebagainya.^{2,5}

Asupan serat yang tidak adekuat dapat menjadi salah satu faktor risiko timbulnya hipertensi. Serat merupakan salah satu zat gizi yang tergolong ke dalam kelompok karbohidrat, terbagi menjadi serat larut dan serat tidak larut.⁶ Serat larut adalah serat yang larut dalam air dan dalam pencernaan akan berubah seperti gel dan berfungsi memperlambat pencernaan, menahan rasa kenyang lebih lama, menurunkan tingkat kolesterol LDL, serta mencegah diabetes mellitus tipe 2. Sumber serat larut antara lain oats, kacang-kacangan, buah dan sayuran.^{6,7} Serat

tidak larut adalah serat yang tidak larut dalam air dan berperan dalam memperlancar sistem pencernaan, mencegah konstipasi, dan hemoroid. Sumber serat ini antara lain gandum, kacang-kacangan, almond, *flaxseed* dan berbagai macam sayuran.⁶ Menurut *US National Academy of Sciences Institute of Medicine*, rata-rata kebutuhan asupan serat yang adekuat pada kelompok dewasa adalah 38 gram/hari untuk laki-laki, dan 25 gram/hari untuk perempuan.⁸ Namun, menurut data *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2009-2010*, asupan serat pada usia dewasa cenderung lebih rendah yaitu kurang dari 17 gram/hari pada usia dewasa.²⁹

Saat ini masih belum banyak yang melihat hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Fitria, et al., (2014) ditemukan 69,2% penderita hipertensi rawat inap di RSUD Tagurejo Semarang yang asupan seratnya tidak mencukupi 20 gram/hari.¹⁹ Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Streppel M, et al., (2005) dilaporkan bahwa serat membawa pengaruh yang menguntungkan, baik dalam mencegah maupun menurunkan prevalensi kejadian hipertensi.⁵

Petugas keamanan merupakan pekerjaan yang dituntut untuk sehat secara fisik, termasuk bebas dari hipertensi. Walaupun memiliki sistem pekerjaan yang terjadwal, petugas keamanan lebih sering untuk duduk tanpa melakukan aktivitas fisik lainnya. Selain itu, pola asupan makan yang kurang baik dan kebiasaan seperti merokok dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya hipertensi pada petugas keamanan.²⁸ Pada penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Ghana, Legon (*University of Ghana*), didapatkan prevalensi hipertensi pada petugas keamanan sebesar 45%.¹⁸ Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tresha dan Diah (2014) pada petugas keamanan di Universitas Indonesia, didapatkan prevalensi kejadian pre hipertensi dan hipertensi sebesar 51,6% dengan rata-rata asupan serat 9,38 gram/hari dan asupan terendah 2,6 gram/hari. Namun, pada penelitian tersebut dilaporkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi.²⁸ Maka dari itu, berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.

1.2. Rumusan Masalah

1.2.1. Pernyataan Masalah

- Belum diketahuinya hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.

1.2.2. Pertanyaan Masalah

- Bagaimana sebaran asupan serat yang dikonsumsi oleh petugas keamanan Universitas Tarumanagara?
- Bagaimana sebaran tekanan darah pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara?
- Bagaimana prevalensi hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara?
- Apakah ada hubungan antara asupan serat dengan hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara?

1.3. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara asupan serat dengan hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Diketahuinya sebaran karakteristik subjek penelitian menurut usia, status gizi, kebiasaan merokok, asupan natrium, asupan alkohol, dan kebiasaan berolahraga.
- Diketahuinya sebaran asupan serat yang dikonsumsi oleh petugas keamanan Universitas Tarumanagara.
- Diketahuinya prevalensi hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.
- Diketahuinya hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Subjek Peneliti

- Dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan serat dalam mencegah dan mengurangi terjadinya hipertensi.

1.5.2. Peneliti

- Peneliti dapat meningkatkan wawasan terkait hubungan asupan serat dengan hipertensi.
- Peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah dan menjadi sarana untuk berlatih dalam membuat penelitian berdasarkan metodologi penelitian yang baik.

1.5.3. Institusi

- Tercapainya status kesehatan yang lebih baik guna mendukung produktivitas pekerjaan di Universitas Tarumanagara.
- Sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya.