

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization atau WHO mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10-19 tahun. Terdapat 44,3 juta penduduk Indonesia pada tahun 2021 yang masuk dalam kategori usia 10-19 tahun yang tercantum dalam buku Statistik Indonesia (2022). Jumlah tersebut mencapai 16% dari total jumlah penduduk Indonesia, yaitu 272,7 juta. Perbandingan jumlah perempuan dan laki-laki untuk usia remaja tidak terlalu jauh, sebanyak 20 juta remaja perempuan dan 22 juta remaja laki-laki.

Masa remaja ini merupakan masa yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan utama pada remaja adalah malnutrisi, termasuk kelebihan gizi seperti obesitas sentral. Prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia mencapai 16% (Kemenkes RI, 2018). Penelitian oleh Sari (2013), menyebutkan bahwa individu dengan obesitas sentral berisiko 1,6 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi tingkat I dibandingkan dengan yang tidak obesitas sentral. Masalah gizi yang dialami yang dialami remaja berkaitan erat dengan gaya hidup yang diterapkan, mulai dari pola makan, pemilihan bahan makanan, dan aktivitas fisik. Berdasarkan Riskesdas (2015), sebanyak 55,4% remaja gemar mengonsumsi *fast food* setidaknya satu kali seminggu atau lebih dan jarang makan

sayur dan buah. Penelitian yang dilakukan di Jepang oleh Uchiyama (1994) menunjukkan bahwa 20,9% siswa SMP yang mengalami hipertensi, dalam 20 tahun kedepannya masih mengalami hipertensi. Dalam laporan Riskesdas (2013), prevalensi hipertensi pada usia 15-18 tahun di Indonesia secara total sebanyak 5,3% dengan laki-laki sebanyak 6,0% dan perempuan 4,7%. Terjadi tren kenaikan status tekanan darah pada remaja usia 8 – 12 tahun dan prevalensi hipertensi pada remaja usia 13 – 17 tahun pada studi *cross-sectional* tahun 2011 – 2014 sampai 2015 – 2018, meskipun pada penelitian tahun 1999 – 2002 terjadi penurunan (Hardy, et al., 2021). Salah satu studi longitudinal membuktikan bahwa status tekanan darah yang tinggi pada masa muda berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada masa dewasa (Urbina, et al., 2019). Suatu studi penelitian terhadap tekanan darah pada siswa SMA di Jakarta (2014) mendapatkan hasil prevalensi hipertensi sebesar 15,5% siswa dengan jumlah laki-laki penderita hipertensi lebih tinggi yaitu 21,4%, sedangkan pada perempuan terdapat 9,3%. Dampak dari adanya hipertensi adalah risiko penyakit yang mungkin terjadi, seperti stroke iskemik, gagal ginjal kronik, penyakit jantung coroner, dan diabetes mellitus tipe 2 (Fauziyyah & Solikhah, 2021).

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah keadaan ketika tekanan darah lebih tinggi dari angka normal, yaitu 120/80 mmHg untuk remaja. Tekanan darah dapat dipengaruhi beberapa faktor yang akhirnya menyebabkan ketidaknormalan. Faktor risiko hipertensi pada remaja yang dapat dimodifikasi contohnya seperti status gizi, aktivitas fisik, dan asupan natrium.

Selain itu, faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi berupa usia, jenis kelamin, dan faktor genetik atau riwayat kesehatan keluarga yang menjadi faktor utama risiko hipertensi remaja (Yoo & Park, 2017). Asupan natrium harian menjadi faktor risiko yang dapat diubah sehingga penting untuk dilakukan pengawasan asupan yang tinggi sejak dini. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang ditetapkan oleh Kemenkes untuk usia remaja adalah 1300 – 1700 mg untuk remaja laki-laki dan 1400 – 1600 mg untuk remaja perempuan. Kandungan Natrium yang tinggi dalam darah akan mengganggu keseimbangan elektrolit yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga jantung harus bekerja lebih keras. Remaja umumnya gemar mengonsumsi *snack* seperti keripik kentang yang memiliki rasa asin. Meskipun Kemenkes sudah menetapkan anjuran konsumsi natrium perhari, namun sulit untuk mengawasi berapa kandungan yang telah dikonsumsi dari makanan utama dan ditambah dengan *snack* terutama yang rasa asin. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmy (2019), siswa MA (Madrasah Aliyah) Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang setara dengan tingkat SMP memiliki rata-rata tingkat konsumsi natrium sebesar 2628,5 mg per hari yang jauh melebihi anjuran konsumsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah, dkk. (2021) sebanyak 89% responden gemar mengonsumsi *snack* karena selama pandemic remaja tidak banyak memiliki kegiatan di luar rumah sehingga cenderung mengurangi rasa bosan atau mengganjal rasa lapar dengan *snack*. Mengonsumsi *snack* lebih banyak dilakukan pada sore hari atau setelah makan malam. Jenis yang banyak dipilih untuk dikonsumsi adalah

makanan yang memiliki rasa asin seperti keripik dan gorengan sebanyak 35%. Makanan cepat saji dan kudapan ringan yang memiliki rasa asin seperti keripik kentang memiliki kandungan natrium yang cukup tinggi. Azrimaidaliza dan Purnakarya (2011) melakukan analisis terhadap pemilihan makanan pada remaja di Padang dengan indikator, seperti status kesehatan, rasa makanan, aroma, porsi, harga, dan lain-lain. Namun, yang memiliki pengaruh tertinggi adalah dari rasa makanan. Rasa asin yang bersumber dari natrium umumnya mudah ditemui terutama pada *snack* yang digemari oleh para remaja. Asupan natrium yang tinggi pada remaja menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian terkait hubungan antara pola konsumsi *snack* rasa asin terhadap kejadian hipertensi pada remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Secara umum, jumlah remaja usia 10 – 19 tahun di Indonesia pada tahun 2020 adalah sebanyak 419.316 remaja dengan jumlah remaja laki-laki sebanyak 206767 remaja dan jumlah remaja perempuan sebanyak 212.549 remaja (Badan Pusat Statistik, 2021). Studi yang dilakukan oleh Song, dkk (2019), sebanyak 3,28% remaja usia 19 tahun dan sebanyak 7,89% remaja usia 14 tahun memiliki prevalensi hipertensi. Hal ini juga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Santoso (2013) pada remaja usia 15 – 19 tahun berjumlah 156 sampel di kota Surabaya, menunjukkan hasil sebanyak 10 remaja (6,4%) termasuk dalam kategori hipertensi. Penelitian berlokasi di salah satu pondok pesantren di Surabaya yang memiliki

remaja dengan tingkat SMP dan SMA sejumlah 110 orang. Dalam pesantren tersebut, terdapat koperasi dan beberapa warung kecil yang menjual berbagai *snack* asin yang terjangkau oleh remaja tersebut.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijabarkan, penulis membatasi masalah yang diteliti agar tidak membahas terlalu luas dan lebih spesifik pada judul yang diangkat. Penelitian mengenai pola makan rasa asin dibatasi pada jenis, yaitu makanan ringan berupa *snack* kemasan dengan rasa asin yang dominan, frekuensi dan jumlah konsumsi. Dari hasil identifikasi masalah serta pembatasannya, masalah dapat dirumuskan menjadi hubungan antara pola konsumsi *snack* asin dengan kejadian hipertensi remaja di pondok pesantren.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan natrium dan pola konsumsi *snack* asin dengan kejadian hipertensi pada remaja di Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi karakteristik responden, meliputi jenis kelamin, usia, uang saku, dan riwayat hipertensi keluarga.
2. Mengidentifikasi pengukuran antropometri responden dari IMT/U dan lingkar perut, serta mengidentifikasi aktivitas fisik responden.
3. Mengidentifikasi kejadian hipertensi yang dilihat dari tekanan darah responden.
4. Mengidentifikasi asupan natrium responden.
5. Mengidentifikasi pola konsumsi *snack* asin pada responden.
6. Menganalisis hubungan asupan natrium *snack* asin dengan kejadian hipertensi pada responden
7. Menganalisis hubungan pola konsumsi *snack* asin dengan kejadian hipertensi pada responden.

1.4.3 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Bagi Penulis
 - a. Peneliti dapat mengetahui tren dan pola konsumsi *snack* dengan rasa asin yang dilihat dari frekuensi, dosis, dan waktu konsumsi pada remaja di Indonesia.
 - b. Peneliti dapat menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan ringan dengan kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia.
 - c. Peneliti dapat menganalisis hubungan asupan natrium dan pola konsumsi *snack* asin dengan kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia.
- 2) Manfaat Bagi Institusi

- a. Hasil penelitian dapat berkontribusi dalam pengembangan teori dan dapat dijadikan ilmu baru oleh Institusi.
 - b. Institusi dapat menambah wawasan dan mengimplementasikan ilmu baru dari hasil penelitian terkait hubungan pola konsumsi *snack* asin terhadap hipertensi pada remaja.
- 3) Manfaat Bagi Responden
- a. Responden dapat mengetahui hasil pengukuran dan status tekanan darah.
 - b. Responden dapat mengetahui status kesehatan dan mendapat edukasi terkait status kesehatan masing-masing.
 - c. Responden mendapat edukasi terkait pola konsumsi yang berkaitan dengan status tekanan darah.