

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah suatu kondisi klinis dimana terjadi peningkatan darah secara konsisten diatas tekanan darah normal, menurut JNC (Joint National Committee) VII tekanan darah 140/90 mmHg. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*), karena termasuk penyakit mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dulu sebagai peringatan bagi korbannya. Seringkali gejala tersebut dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan adanya penyakit (Sustrani, 2006).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius karena jika tidak terkendali dan berkembang menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Akibatnya bisa fatal karena sering timbul komplikasi, misalnya stroke (perdarahan otak), penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Gunawan, 2001).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke (15,4 %) dan tuberkulosis (7,5 %), yakni mencapai 6,8 % dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Angka kejadian hipertensi di seluruh dunia

mungkin mencapai 1 milyar orang dan sekitar 7,1 juta kematian akibat hipertensi terjadi setiap tahunnya (WHO cit. Depkes RI, 2008)

Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol dan yang dapat dikontrol contohnya adalah garam, Garam yang merupakan bahan masakan yang sering digunakan sehari-hari merupakan faktor pemicu munculnya hipertensi. Natrium atau biasa disebut garam merupakan bahan bumbu dapur yang sering digunakan dalam proses memasak. Garam banyak sekali dipergunakan dalam makanan maupun dalam bentuk yang lain. Hasil analisis Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, seperti dikutip dari Litbang Depkes, menunjukkan hampir seperempat penduduk Indonesia 24,5% berusia di atas 10 tahun mengkonsumsi makanan asin setiap hari. Garam terbuat dari dua komponen dasar, yaitu natrium (Na) dan klorida (Cl). Ketika dilarutkan pada dalam makanan atau cairan, garam pecah menjadi dua unsur di atas. Bagian klorida pada garam tidak begitu penting. Adalah natrium yang bisa menimbulkan masalah. Dibutuhkan porsi kecil dari natrium untuk menjaga otot dan saraf kita untuk bekerja mengirimkan pesan keseluruhan tubuh (Sohn, 2010).

National Research Council of The National Academy of Sciences merekomendasikan konsumsi natrium per hari sebanyak 1.100-3.300 mg. Jumlah tersebut setara dengan ½-1½ sendok teh garam dapur per hari. Untuk orang yang menderita hipertensi, konsumsi natrium dianjurkan tidak lebih dari 2.300 mg perhari. Sedangkan *American Heart Association*

(AHA) merekomendasikan konsumsi Na bagi orang dewasa tidak lebih dari 2.400 mg/hari, atau setara dengan satu sendok teh garam dapur sehari. Menurut *United States Department of Agriculture (USDA)*, rata-rata kebutuhan natrium ibu hamil sekitar 2.400 mg dalam sehari, kira-kira setara dengan satu sendok teh (Astawan, 2010).

Bahan pangan, baik nabati maupun hewani, merupakan sumber alami natrium. Umumnya pangan hewani mengandung natrium lebih banyak dibandingkan dengan nabati. Kebanyakan makanan dalam keadaan mentah sudah mengandung 10 persen natrium dan 90 persen ditambahkan selama proses pemasakan. Namun, sumber utamanya adalah garam dapur (NaCl), soda kue (natrium bikarbonat), penyedap rasa monosodium glutamat (MSG), serta bahan- bahan pengawet yang digunakan pada pangan olahan, seperti natrium nitrit dan natrium benzoat. Natrium juga mudah ditemukan dalam makanan sehari-hari, seperti pada kecap, makanan hasil laut, makanan siap saji serta makanan ringan (Astawan, 2010).

Tubuh membutuhkan kurang dari tujuh gram garam dapur sehari atau setara dengan 3.000 mg natrium. Kebanyakan dari menu harian memberi berlipat- lipat kali lebih banyak dari itu. Selain meninggikan tekanan darah, kerja ginjal jadi jauh lebih berat untuk membuangnya. Satu sendok teh garam dapur berisi 2.000 mg natrium. Natrium yang terkandung dalam setiap menu modern rata-rata sekitar 500 mg. Pada takaran itu, ginjal perlu bekerja lebih keras untuk tetap mempertahankan

keseimbangan cairan dan asam-basa tubuh agar penyakit akibat kelebihan natrium tidak sampai muncul (Astawan, 2010).

Natrium merupakan faktor penting dalam patogenesis hipertensi. Hipertensi hampir tidak pernah ditemukan pada suku bangsa dengan asupan natrium yang minimal. Asupan natrium kurang dari 3 gram/hari prevalensi hipertensinya rendah, sedangkan asupan natrium antara 5-15 gram/hari prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15-20%. Pengaruh asupan terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah (Muchtadi, 1992).

Makan makanan yang berlebih juga tidak baik untuk kesehatan dan tidak disukai Allah sebagaimana disebutkan firmanNya dalam surat Al-A'raf ayat 31, yang berbunyi:

الْمُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا إِنَّهُ تُسْرِفُوا وَلَا وَاشْرَبُوا وَكُلُوا

“Makan dan minumlah kalian, namun jangan berlebih-lebihan (boros) karena Allah tidak mencintai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (Al-A'raf:31).

Sekarang ini telah ditemukan garam jenis baru, tetapi masih belum dikenal luas penggunaannya di Indonesia, yaitu *salt low sodium* (garam rendah natrium). Yang mempunyai kandungan NaCl yang lebih rendah daripada garam konsumsi biasa. Garam ini mempunyai komposisi terdiri dari campuran NaCl, MgCl₂, dan KCl dengan perbandingan tertentu. Penggunaan garam rendah natrium terutama ditujukan untuk penderita

tekanan darah tinggi yang tidak diperbolehkan mengonsumsi garam dapur biasa (Astawan, 2010). Salah satu dari *salt low sodium* (garam rendah natrium) adalah *lososa*.

Lososa dibuat dari bahan baku air laut pilihan, higienis dan mudah larut sehingga dapat juga digunakan sebagai garam dapur. *Lososa* merupakan garam kualitas prima dengan kandungan NaCl atau natrium rata-rata 50% dari garam konsumsi, dapat membantu mengendalikan konsumsi garam yang berlebihan baik bagi penderita hipertensi maupun kecenderungan hipertensi (BUMN, 2011).

Pada studi pendahuluan di SMP N 14 dan SMP N 15 Tegal, diketahui bahwa sebagian besar guru dan karyawan mengidap hipertensi dan belum pernah menggunakan *lososa* sebagai garam pengganti. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas penggunaan *lososa* terhadap penurunan tekanan darah.

B. RUMUSAN MASALAH

Uraian diatas dapat di rumuskan masalah “Adakah pengaruh penggunaan *lososa* terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada guru dan karyawan SMP N 14 dan SMP N 15 Tegal?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah pengaruh penggunaan *lososa* terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada guru dan karyawan SMP N 14 dan SMP N 15 Tegal.

2. Tujuan Khusus

- a. Membuktikan pengaruh *lososa* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
- b. Memberikan informasi tentang adanya garam jenis baru yang bisa menurunkan tekanan darah yaitu *lososa*.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian ini menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah dan memperkaya kepustakaan dan bahan informasi mengenai pengaruh penggunaan *lososa* terhadap tekanan darah penderita hipertensi, yang selanjutnya dapat dikembangkan oleh peneliti lain.
- b. Sebagai bahan tambahan literatur tentang pengaruh penggunaan *lososa* terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi tentang penggunaan garam alternative, yaitu *lososa*, terhadap penderita hipertensi sehingga masih tetap bisa mengkonsumsi garam.
- b. Meningkatkan kualitas kesehatan guru dan karyawan SMP N 14 dan SMP N 15 Tegal.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Table 1.Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh bekerja waktu malam terhadap kejadian hipertensi	Bachtiar Arif Nur Hidayat	2013	Terdapat pengaruh bekerja waktu malam terhadap kejadian hipertensi	Pengaruh terhadap kejadian hipertensi	Bekerja pada waktu malam hari, sedangkan peneliti tidak meneliti waktu bekerja
2.	Pengaruh obesitas terhadap hipertensi pada sisa SMU di Banjarnegara	Siti Chodariyah	2007	Terdapat hubungan antara obesitas dengan kenaikan tekanan darah	Pengaruh terhadap perubahan tekanan darah	Pengaruh yang disebabkan adalah obesitas, sedangkan peneliti tidak meneliti tentang obesitas