

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama ini banyak orang beranggapan bahwa tubuh yang subur merupakan pertanda bahwa seseorang itu sehat. Anggapan yang salah tersebut membuat sebagian orang tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi ataupun tidak menghiraukan berapapun konsumsi lemak yang sudah masuk ke dalam tubuh. Akibatnya adalah terjadi akumulasi lemak ataupun energi yang berlebih yang mengakibatkan berat tubuh menjadi bertambah. Tanpa disadari berat tubuh yang berlebih ternyata menyimpan bahaya yang sewaktu-waktu dapat memberikan kerugian pada individu, seperti penyakit degeneratif. Angka penyakit degeneratif pada manusia cenderung meningkat pada usia 40 tahun. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat ataupun konsumsi makanan yang rendah serat rendah.

Berbagai penelitian telah menghubungkan antara berbagai faktor risiko terhadap timbulnya penyakit degeneratif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh sebuah survey nasional, ternyata prevalensi (angka kejadian) penyakit degeneratif bertambah seiring bertambahnya usia. Dari berbagai penelitian epidemiologis yang dilakukan di Indonesia menunjukkan 1,8% – 28,6% penduduk yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi.

Saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan

dengan risiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya.

Bila ditinjau perbandingan antara perempuan dan pria, ternyata pria lebih banyak menderita hipertensi. Dari laporan Sugiri di Jawa Tengah didapatkan angka prevalensi 6,0 % untuk pria dan 11,6 % untuk perempuan. Prevalensi di Sumatera Barat 18.6 % pria dan 17,4 % perempuan, sedangkan daerah perkotaan di Jakarta (pertukangan) didapatkan 14,6 % pria dan 13,7 % perempuan.

Mereka yang mempunyai berat badan berlebihan hingga kegemukan yang ditandai dengan IMT (Standar IMT WHO : 35.0 - 39.9 kg/m² atau > 40) beresiko terhadap penyakit degeneratif. Demikian dari hasil penelitian terhadap 3.216 pasien yang mengunjungi klinik hipertensi di Amerika Serikat. Dari 3.216 pasien tersebut, 35 pasien diantaranya mempunyai mempunyai berat badan kurang, 1.057 pasien mempunyai berat badan normal, 1.299 mempunyai berat badan berlebih dan 825 orang yang mempunyai berat badan gemuk. Mereka ini semua dimonitor dan dicatat ukuran tekanan darahnya selama 24 jam. Mereka ini semua belum pernah diberikan obat penurunan tekanan darah. Hasilnya menunjukkan, tekanan darah meningkat secara bermakna dengan peningkatan dari Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan suatu ukuran yang didapat dari perbandingan antara berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan kuadrat (dalam meter). Bila hasil IMT antara 23 - 25.9 menunjukkan berat badan berlebih, sedang di atas 26 menunjukkan obesitas (kegemukan).

Kegemukan/obesitas menyebabkan tekanan darah yang lebih tinggi selama 24 jam pengawasan, dibanding dengan mereka yang mempunyai berat badan normal. Hal ini dapat dipahami karena berat badan yang melebihi batas normal kemungkinan menyimpan lemak dalam jumlah yang banyak di dalam tubuh. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan kolesterol dalam darah dan peningkatan denyut jantung untuk bekerja. Peningkatan tekanan darah ini ditemukan sepanjang hari, termasuk juga di malam hari. Apalagi ditambah, tekanan darah selama malam hari sama tingginya dengan di siang hari pada mereka yang mempunyai berat badan berlebih hingga kegemukan.

Di Indonesia, berbagai masalah kesehatan yang diakibatkan oleh obeitas/berat badan yang berlebih mulai muncul pada awal tahun 1990-an. Hal ini disebabkan peningkatan pendapatan masyarakat pada kelompok sosial ekonomi tertentu, terutama di perkotaan, menyebabkan adanya perubahan pola makan dan pola aktifitas yang mendukung terjadinya peningkatan jumlah penderita overweight dan obesitas. (Sunita Almatsier, 2004). Pola makan yang cenderung berubah ini didukung oleh kemampuan untuk membelanjakan uang ke tempat makan yang tidak sehat dan cenderung *junk food*. Pola makan yang tidak sehat ini secara kontiniu mengakibatkan terjadi peningkatan energi dan lemak yang tidak terpakai oleh tubuh sehingga berat badan tubuh menjadi bertambah.¹

Pada saat ini masyarakat kurang memperhatikan kebiasaan hidup sehat terutama dalam kebiasaan makan, pola dan cara makan yang tidak sehat seperti lebih memilih makanan siap saji, makanan tinggi lemak dan makanan yang manis dari pada

¹ Sunita almatsier, Penuntun diet:2004

makanan tinggi serat disamping itu aktivitas fisik yang kurang telah memberi andil terhadap terjadinya perubahan nilai indeks massa tubuh. Konsumsi tembakau (rokok) dan jenis pekerjaan yang tidak banyak mengeluarkan tenaga. Juga ikut andil menimbulkan kegemukan atau obesitas. Seiring bertambahnya Indeks Massa Tubuh maka tentu kandungan unsur yang ada pada tubuh telah berubah. Seiring pertambahan indeks massa tubuh, kandungan yang masuk kedalam tubuh hanya lemak ataupun kalori. Banyaknya lemak yang dikandung tubuh menyebabkan kandungan kolesterol dan kalori berlebih sehingga kolesterol dalam darah juga ikut bertambah. Selain itu dengan bertambahnya Indeks Massa Tubuh maka akan dibutuhkan kinerja yang lebih cepat untuk beraktifitas. Secara bersamaan dengan kolesterol yang meningkat, maka tekanan darah juga turut meningkat.

Kegemukan adalah ketidakseimbangan jumlah makanan yang masuk dibanding dengan pengeluaran energi oleh tubuh. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan *adipose* (*adipocytes* : jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak ditubuhnya.

Lemak sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, sebagai penyerap guncangan, dan lain-lainnya. Walaupun lemak amat berguna bagi tubuh, obesitas sering dikaitkan dengan banyaknya lemak dalam tubuh. Lemak adalah kawan sekaligus lawan, berbagai penyakit dapat timbul karena kelebihan lemak. Salah satunya adalah obesitas atau kelebihan berat badan sebagai

akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Selain itu obesitas ini sangat mengganggu penampilan fisik seseorang yang sangat berpengaruh kepada kepercayaan dari penderita obesitas, penderita obesitas sulit untuk melakukan aktifitas fisik seperti malas untuk berolahraga.

Data *New York Metropolitan Life Insurance* menunjukkan bahwa pada kelompok umur 40-69 tahun yang obeis ditemukan angka kematian 42 % lebih besar dari pada rata-rata pada laki-laki dan 36 % lebih besar dari pada rata-rata pada wanita. Kegemukan memicu terjadinya tekanan darah tinggi, merupakan suatu keadaan yang paling bermakna dalam memicu terjadinya tekanan darah tinggi pada diri seseorang. Dan dengan mempunyai berat badan ideal, merupakan tindakan utama dalam mengatasi tekanan darah tinggi ².

Perubahan IMT pada ibu-ibu dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti kehamilan, menstruasi, aktifitas fisik atau keadaan emosional. Hal-hal ini mungkin merupakan pemicu terjadinya perubahan IMT pada kaum ibu. Dari hal-hal yang sudah disebutkan, berdasarkan pengamatan penulis dan observasi awal dapat diketahui bahwa tidak ada aktifitas fisik (olahraga) yang rutin dilakukan selain mengurus rumah tangga. Selain itu penulis dapat melihat bahwa ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman mempunyai proporsi tubuh yang berbeda-beda dan kemungkinan IMT yang berbeda juga. ³

² Jurnal, *Hypertension*, American Heart Association:2000

³ Survey Kesehatan Rumah Tangga, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia:1997*

IMT mempengaruhi terhadap perubahan fisik seseorang. IMT tinggi dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas yang terjadi karena konsumsi makanan dan melebihi kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG) perhari. Bila kelebihan ini terjadi dalam jangka waktu lama, dan tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup untuk membakar kelebihan energi, lambat laun kelebihan energi tersebut akan diubah menjadi lemak dan ditimbun didalam sel lemak dibawah kulit. Akibatnya orang tersebut akan menjadi gemuk. Pada awalnya ditandai dengan peningkatan berat badan (IMT), Bilamana penimbunan makin banyak, terjadi perubahan anatomis. Pada wanita penumpukan jaringan lemak, biasanya berada di sekitar pinggul, paha, lengan, pinggung dan perut. Baru meluas keseluruh tubuh sampai kemuka. Sedangkan pada laki-laki, penumpukan jaringan lemak umumnya terjadi di bagian perut.

Masalah perubahan IMT merupakan masalah perubahan bentuk tubuh yang erat hubungannya dengan penyakit dan penanganannya memerlukan tindakan yang komprehensif. Perubahan IMT pada manusia terutama diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk lemak yang tidak terpakai. Lemak dalam tubuh mengakibatkan kandungan lemak dalam darah juga meningkat. Lemak dalam darah ini mengakibatkan tekanan darah mengalami peningkatan dan mengalami perubahan tekanan. Akibatnya adalah resiko terkena penyakit kardiovaskuler bisa dialami oleh mereka yang tekanan darahnya tinggi.⁴

Tempat penelitian yang akan diteliti oleh penulis berada di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Sukasari Tangerang. Karakteristik penduduk yang ada, terutama kaum ibu sebagian besar merupakan ibu-ibu rumah tangga. Tetapi

⁴ www.gizi.net :Tubuh sehat ideal dari segi kesehatan

sebagian lagi adalah pegawai pada Departemen Kehakiman. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis, sebagian besar ibu-ibu rumah tangga tersebut tidak melakukan banyak aktifitas selain pekerjaan rumah tangga. Menurut pengamatan penulis, sebagian besar ibu-ibu rumah tangga yang akan menjadi objek penelitian penulis, memiliki IMT yang berbeda-beda. Dapat diidentifikasi dari bentuk fisik ibu-ibu rumah tangga yang berbeda-beda.

Melihat hal tersebut diatas penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada ibu-ibu rumah tangga di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Sukasari Tangerang.

1.2. Identifikasi Masalah

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perubahan tekanan darah yaitu :

1. Umur, banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya perubahan pada tekanan darah. Hal-hal yang mempengaruhi terjadinya perubahan tekanan pada manusia salah satunya adalah faktor Umur. Pada dasarnya seiring pertambahan umur maka terjadi perubahan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh perubahan pada tingkat aktifitas yang mungkin semakin menurun tetapi disertai dengan konsumsi makanan yang tidak sehat.

Pada populasi umum kejadian tekanan darah tinggi tidak terdistribusi secara merata. Berdasarkan kelompok umur hingga usia 55 tahun, Hipertensi lebih banyak ditemukan pada pria. Namun setelah terjadi menopause (biasanya setelah usia 50 tahun), tekanan darah pada wanita meningkat terus, hingga usia 75 tahun tekanan darah tinggi lebih banyak ditemukan pada wanita dari pada pria.

2. Faktor tempat adalah salah satu faktor yang juga memicu terjadinya perubahan tekanan darah ataupun perubahan Indeks Massa Tubuh. Masyarakat urban/rural cenderung mengharapkan semua urusan instan. Demikian juga dengan hal makanan. Sebisa mungkin masyarakat perkotaan mendapatkan makanan secepat mungkin tanpa memilah apakah makanan tersebut masuk kategori sehat. Tingginya jumlah penderita di daerah perkotaan, antara lain disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakatnya. Gaya hidup konsumtif dan cenderung instant membuat perubahan yang cukup besar pada status kesehatan masyarakat. Faktor pekerjaan juga bisa mendorong pada perilaku dan gaya hidup yang tidak sehat. Faktor penghasilan dari pekerjaan membuat orang dapat membeli makanan sesukanya tanpa memperhatikan kesehatan makanan tersebut. Saat penghasilan cukup, orang jadi makan secara berlebihan. Selain itu minimnya aktivitas fisik selain tentu saja pola makan yang salah

3. Jenis Kelamin (Seks). Banyak orang yang tidak menyadari bahwa tekanan darah ternyata penderita tekanan darah tinggi lebih banyak dijumpai pada wanita dewasa dibandingkan pada pria. Hal ini disebabkan oleh faktor hormonal dan pengaruh menopause pada wanita menyebabkan tekanan darah semakin tinggi.

4. Obesitas atau kelebihan berat badan terjadi karena adanya penumpukan lemak tubuh melebihi batas normal. Pada penelitian yang dilakukan oleh WHO menunjukkan obesitas beresiko menimbulkan penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi). Banyaknya faktor yang mempengaruhi tekanan darah membuat penulis hanya memfokuskan pada salah satu faktor yang mempengaruhi Tekanan Darah yaitu Indeks Massa Tubuh.

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak factor yang mempengaruhi terjadinya perubahan Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah serta keterbatasan peneliti akan waktu biaya maka penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Tangerang. Tekanan Darah yang dimaksud oleh peneliti adalah keadaan perubahan Tekanan Darah dialami ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman sebagai akibat dari perubahan Indeks Massa Tubuh.

Penulis berasumsi bahwa dengan memberikan interval pada ciri fisik dan juga mengkhususkan pada satu bagian dari Kelurahan maka akan biasanya terjadi pada kedua variabel dapat ditekan, sehingga keakuratan dari penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.

1.4. Perumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti oleh penulis adalah, "Apakah ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah?".

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Sukasari Tangerang.

1.5.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi IMT ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Sukasari Tangerang.
- b. Mengukur Tekanan Darah ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Sukasari Tangerang.
- c. Menganalisa hubungan antara Indeks Massa Tubuh terhadap Tekanan Darah pada ibu-ibu di Kompleks Perumahan Kehakiman Kelurahan Sukasari Tangerang.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Penulis

- a. Mendapat pengetahuan dan keterampilan yang lebih aplikatif
- b. Mampu menggunakan metodologi yang relevan untuk menganalisa, mengidentifikasi masalah yang terkait dengan masalah kesehatan masyarakat dan mampu menetapkan alternative pemecahan masalah.
- c. Menambah ilmu dan menerapkan teori yang diperoleh selama menjalankan pendidikan.

1.6.2. Bagi FIKES

- a. Dapat dijadikan sebagai referensi pengetahuan mengenai masalah yang terkait
- b. Dapat dijadikan sebagai masukan para staf pendidik untuk peningkatan pendidikan bagi sarjana kesehatan masyarakat.

1.6.3. Bagi Pembaca

- a. Dapat dijadikan sebagai masukan pengetahuan mengenai masalah yang terkait
- b. Dapat dijadikan sebagai informasi pengetahuan mengenai masalah yang terkait.