

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan ekonomi yang ditandai dengan peningkatan pendapatan per kapita masyarakat yang pesat akan berdampak pada pola hidup masyarakat. Dampak nyata dari pertumbuhan ekonomi yang pesat ini adalah terjadinya peningkatan daya beli masyarakat. Peningkatan daya beli masyarakat ini berdampak pada perubahan pola makan. Pola makan yang berubah dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang.

Peningkatan daya beli dalam hal perubahan pola makan menyebabkan masyarakat dapat mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan termasuk makanan olahan, masakan rumah, maupun makanan restoran. Menurut Makanan seperti ini pada cara pengolahannya menggunakan tambahan sodium baik dalam memasak maupun dalam *processing foods* (European Food Safety Authority, 2005). Masyarakat yang telah terbiasa dengan makanan tinggi sodium seperti tinggi garam pun tidak dapat melepaskan kebiasaannya memakan makanan jenis ini (Kenney, 2004). Sehingga pada akhirnya konsumsi akan sodium akan meningkat.

Peningkatan konsumsi sodium terjadi hampir di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, rerata asupan garam adalah 6,31 g/kap/hr pada tahun 2002, 5,6 g/kap/hr tahun 2007 dan 5.7 g/kap/hr tahun 2009 (Hardinsyah,2011). Sodium yang berlebihan di dalam tubuh mempunyai efek yaitu meningkatkan kaliuresis (Adrogué dan Madias,2007). Kaliuresis ini menyebabkan pengeluaran potassium

ke dalam urin sehingga terjadi penurunan potasium di dalam tubuh. Hal ini menyebabkan sel semakin berusaha mendapatkan sodium. Peningkatan sodium di dalam tubuh akibat kaliuresis ini meningkatkan volume cairan ekstraseluler dan menyebabkan kontraksi pembuluh darah (Oparil, Zaman & Calhoun,2003). Hal ini akan menyebabkan peningkatan tahanan pembuluh darah perifer (Guyton,2007) yang apabila dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan hipertensi.

Pada hipertensi sendiri, faktor resiko dibagi menjadi faktor resiko yang dapat diubah dan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Ada beberapa macam faktor resiko yang dapat diubah namun salah satu faktor resiko yang menjadi perhatian penulis adalah perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup yang dimaksud adalah mengurangi konsumsi sodium (Kresnawan, 2011).

Makanan tradisional adalah makanan yang sering dikonsumsi oleh kebanyakan orang di suatu daerah tertentu. Provinsi Jawa timur memiliki variasi makanan tradisional yang banyak antara lain soto, rawon, sate ayam, bakso, tahu campur, tahu tek, rujak cingur, dan pecel. Makanan tradisional terdiri dari bahan alami yang diolah dan ditambahkan zat tertentu untuk meningkatkan cita rasa. Bahan alami umumnya telah mengandung sodium meskipun dalam jumlah yang sedikit (Henderson et al. 2003) dan jika dikonsumsi berulang dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan sodium bahkan dapat melebihi dari yang tubuh butuhkan. Info zat gizi pada suatu makanan tradisional masih terbatas, khususnya kadar sodium, sehingga masyarakat sulit menentukan apakah makanan tradisional yang dikonsumsi memiliki kadar sodium yang tinggi atau rendah.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Berapakah kadar sodium pada 10 kelompok makanan tradisional Jawa Timur di kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui kadar sodium 10 kelompok makanan tradisional Jawa Timur di kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar rata-rata sodium (mg per 100 gram) pada masakan tradisional Jawa Timur di kota Malang.
- b. Mengetahui perbedaan kadar sodium pada 10 kelompok makanan tradisional Jawa Timur
- c. Mengetahui kadar rata-rata sodium per porsi pada makanan tradisional Jawa Timur di Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

- a. Sebagai tambahan informasi ilmu pengetahuan yang dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut.
- b. Sebagai tambahan pustaka dalam pengembangan di bidang kesehatan masyarakat terkait hubungan kadar sodium dan kejadian klinis yang terjadi di masyarakat.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Sebagai sumber informasi bagi masyarakat dalam memilih makanan yang sehat.
- b. Sebagai sumber informasi bagi masyarakat dalam memahami pengaruh kadar sodium dalam tubuh.

