

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi telah menjadi tantangan dan masalah yang serius bagi kesehatan masyarakat di dunia, tidak karena tingginya prevalensi tetapi juga faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler dan ginjal (Thristyaningsih *et al*, 2011). Hipertensi belum diketahui secara pasti faktor penyebabnya, namun ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengkonsumsi makanan berlemak dan berkadar garam tinggi (Udiyanti, 2010). Konsumsi garam yang tinggi dan tidak diimbangi dengan aktivitas seperti olahraga akan meningkatkan terjadi hipertensi yang bila dibiarkan secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi ke penyakit yang lebih berat (Parlimbong S *et al*, 2018).

Kejadian hipertensi secara global cenderung meningkat terutama pada Negara maju dan Negara berkembang. Peningkatan prevalensi hipertensi berbanding lurus dengan peningkatan usia. Di Amerika, prevalensi hipertensi paling tinggi ditemukan pada penduduk > 60 tahun yaitu sebesar 65%. Menurut WHO angka kejadian hipertensi akan meningkat menjadi 29,2 % pada tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju, dan sisanya 639 juta berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan hasil RISKESDAS 2019 prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1 %, ini menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 yang hanya menunjukkan angka 25,8 %. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di propinsi Kalimantan

Selatan 44,1 %, Jawa Timur berada di urutan keenam sebesar 36,3 %. Penderita hipertensi tertinggi berada pada usia 75 tahun ke atas, lebih banyak pada wanita dengan angka kejadian 36,9 %, status pendidikan tidak sekolah dengan angka kejadian 51,6 % dan tidak bekerja dengan angka kejadian 39,7 %. Prevalensi hipertensi menurut karakteristik umur 55-64 tahun sebesar 55,2 % umur 65-74 tahun sebesar 63,2 % dan umur 75 tahun keatas sebesar 69,5 %. Di Puskesmas Taman Kota Sidoarjo jumlah lansia yang mengidap hipertensi yang diperiksa di puskesmas sebanyak 305 orang (Juli-Desember 2019). Di RW XI Kelurahan Kendungturi Kecamatan Taman Sidoarjo, jumlah lansia yang mengidap hipertensi sebanyak 23 orang (data kader lansia kelurahan). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada Bulan Januari 2020 didapatkan hasil, dari 10 penderita hipertensi, 7 (70%) diantaranya tidak mengerti tentang diet rendah garam. Selama ini penderita hipertensi beranggapan bahwa karena sudah kontrol dan minum obat rutin untuk dietnya tidak perlu diperhatikan.

Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi akan berdampak positif pada kualitas hidupnya. Hal ini bisa ditunjukkan pada kesehatan fisik dan mental yang meningkat, hubungan sosial dengan orang lain, serta kondisi lingkungan yang sangat mendukung. Salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi selain dengan obat adalah diet rendah garam. Tujuan dari diet rendah garam adalah membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Hasil penelitian sebelumnya (Rini, 2011) yang dilakukan di Kelurahan Sidomulyo Barat Kota Pekanbaru, sebanyak 34 orang (56.7%) dari 60 responden tidak patuh dalam menjalankan diet rendah garam. Diet Diet rendah garam merupakan diet yang dimasak dengan atau

tanpa menggunakan garam namun dengan pembatasan tertentu. Garam rendah yang digunakan adalah garam natrium. Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan. Asupan natrium yang berlebih dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa penderita hipertensi lebih memilih untuk tidak menjalankan diit hipertensi, daripada menghilangkan kebiasaan yang telah lama dilakukan dan membuat nyaman, padahal dengan menjalani diit hipertensi diharapkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul studi kasus pelaksanaan *Health Education* tentang diit rendah garam pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Taman Sidoarjo.

1.2 Pertanyaan Penelitian

- 1 Bagaimana pengetahuan responden tentang diit rendah garam pada pasien hipertensi sebelum pelaksanaan *health education*?
- 2 Bagaimana respon pasien saat pelaksanaan *health education* tentang diit rendah garam?
- 3 Bagaimana pengetahuan responden tentang diit rendah garam pada pasien hipertensi sesudah pelaksanaan *health education*?

1.3 Tujuan

- 1 Mengidentifikasi pengetahuan responden tentang diit rendah garam pada pasien hipertensi sebelum pelaksanaan *health education*.

- 2 Mengidentifikasi respon responden saat pelaksanaan *health education* tentang diit rendah garam.
- 3 Mengidentifikasi pengetahuan responden tentang diit rendah garam pada pasien hipertensi sesudah pelaksanaan *health education*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh diit rendah garam pada pada lansia yang menderita hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai landasan pengembangan ilmu keperawatan komunitas dalam hal ini promosi kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat Puskesmas

Dapat dijadikan dukungan informasi bagi perawat dalam *health education* tentang diit rendah garam pada pasien hipertensi.

2. Bagi Responden

Responden memahami dan mengerti tentang manfaat diit rendah garam, sehingga responden dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah.

3. Bagi Peneliti

Sebagai media belajar dan dapat dijadikan sumber bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan ilmu keperawatan.