

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut data World Health Organization (WHO) Tahun 2015 menunjukkan sebanyak 1,13 miliar dari total 7.38 miliar orang didunia terserang hipertensi. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat setiap tahunnya, diprediksikan pada tahun 2025 ada sekitar 1,5 miliar orang didunia yang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya(Purwono et al., 2020).

Berdasarkan data WHO (2019) bahwa Negara Indonesia salah satu dari lima terbesar dengan populasi lansia terbanyak di dunia. Berdasarkan data Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020, jumlah lansia di Indonesia mencapai sekitar 26,82 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk. Proyeksi untuk tahun 2025 memperkirakan peningkatan menjadi 33,7 juta jiwa, mencapai 11,8% dari total populasi, menandai tantangan signifikan terkait pelayanan kesehatan dan kesejahteraan lansia di masa depan (Theodoridis & Kraemer, 2020).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mempunyai tekanan darah tinggi di atas normal, yang dapat meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi pada lansia bisa dikatakan apabila Tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg(Putu Sumartini et al., 2019). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa dianggap remeh, dan sering disebut dengan julukan “*Silent Disease*” karena tanda dan gejalanya yang tidak mudah terdeteksi.

Penyakit ini juga merupakan faktor risiko penyebab utama penyakit jantung dan stroke (Kiha et al., 2018).

Pengetahuan dapat diartikan sebagai pemahaman atau kesadaran individu terhadap fakta dan informasi yang diperoleh melalui pengamatan dan pengalaman langsung. Perlu ditekankan bahwa pengetahuan berbeda dengan kepercayaan. Pentingnya pengetahuan terletak pada kemampuannya untuk memberikan kejelasan atas ketidakpastian yang mungkin muncul akibat suatu kepercayaan.

Pengetahuan perlu untuk digali, semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin mudah untuk menyaring dan menerima sebuah informasi, sehingga dapat meningkatkan kesadaran atas kesehatan yang dimiliki. Pasien yang mengidap hipertensi seharusnya memahami secara mendalam mengenai diet khusus untuk kondisi mereka, terutama diet rendah garam. Hal ini dikarenakan pemahaman yang baik tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi dapat memudahkan proses perubahan perilaku, terutama dalam pengendalian tekanan darah (Suciana et al., 2022).

Mengonsumsi garam secara berlebihan dalam jangka waktu yang berkelanjutan dapat menyebabkan munculnya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh kandungan garam (sodium/natrium) yakni dapat menyebabkan penumpukan cairan, meningkatkan aliran darah, dan potensial memicu kondisi hipertensi. Jika tidak ditangani secara teratur dan diperlakukan sejak dini, kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke dan bahkan berpotensi fatal hingga menyebabkan kematian (Arivin et al., 2023).

Diet rendah garam adalah pola makan yang disiapkan tanpa atau dengan jumlah garam yang terbatas, khususnya garam natrium. Natrium berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kelebihan asupan natrium dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan cairan, seperti edema, asites, dan hipertensi. Tujuan dari diet ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga agar tetap normal. Pasien dengan tekanan darah tinggi diberikan makanan dengan jumlah garam yang disesuaikan berdasarkan tingkat keparahannya. Diet rendah garam I memiliki batasan natrium sekitar 200-400 mg Na per hari, diet rendah garam II sekitar 600-800 mg Na per hari, dan diet rendah garam III sekitar 1000-1200 mg Na per hari, yang diintegrasikan ke dalam makanan harian (Kiha et al., 2018).

Terapi yang sangat disarankan untuk pasien hipertensi adalah terapi diet rendah garam. Terapi diet rendah garam ini merupakan pendekatan yang umum digunakan dalam pengobatan pasien yang mengalami hipertensi. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk mengurangi retensi garam atau air yang dapat terakumulasi dalam tubuh. Akumulasi ini dapat menghambat proses sirkulasi aliran darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi (Purwono et al., 2020).

Berdasarkan data hasil skrining Puskesmas Ponggok tahun 2019 didapatkan total penduduk Desa Pojok adalah 4398 dengan total Lansia 783 orang atau 16,15% dari total penduduk. Jumlah penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak yang diderita Lansia adalah hipertensi yaitu berjumlah 185 orang.

Berdasarkan tanya jawab yang dilaksanakan pada tanggal 30 November 2023 yang dilakukan dengan menggunakan tehnik wawancara pada 5 Lansia

penderita hipertensi di Desa Pojok dengan pertanyaan tentang diet rendah garam berjumlah 5, didapatkan 4 dari 5 responden Lansia belum mengetahui mengenai diet rendah garam.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pojok”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimanakah pengetahuan tentang diet rendah garam bagilansia hipertensi di Desa Pojok?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang diet rendah garam bagi lansia penderita hipertensi di Desa Pojok

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai kepastakaan, referensi, dan sumber bacaan tentang diet rendah garam untuk mengembangkan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa jurusan keperawatanbidang gerontik.

1.4.2 Manfaat Klinis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan tolak ukur pengerjaan penelitian dalam mengidentifikasi pengetahuan diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi.