

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular atau dikenal dengan *New Communicable Disease* merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyakit tidak menular (PTM) membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyakit kematian lainnya. Salah satu penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi (Hasnawati S, 2023). Hipertensi adalah suatu penyakit kronis yang sering disebut silent killer, karena pada umumnya penderitanya tidak mengetahui bahwa menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Pada penyakit tersebut memiliki gejala yang tidak dapat dirasakan atau disebut dengan istilah “*The Sillent Killer*” (Ahmad S et al, 2023).

Perkiraan di dunia sekitar 1,13 miliar orang memiliki hipertensi, kurang dari 1 sampai 5 yang terkontrol. Menurut data statistik terbaru prevelensi penderita hipertensi tertinggi adalah negara Afrika sebanyak 27% dan prevelensi penderita terendah adalah negara Amerika sebanyak 18%. Sementara itu Asia Tenggara menduduki urutan ke tiga paling tinggi dengan prevalensi sebanyak 25%. Diperkirakan 1,28 miliar orang dengan kelompok usia 36-79 tahun mengalami kejadian hipertensi tertinggi. Sementara itu 46% diantaranya sampai saat ini belum bisa menyadari bahwa telah mengalami kondisi tersebut (WHO, 2023). Berdasarkan survey Riskesdas (2024) prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia tahun 2023 mencapai 30,8% dengan penderita paling banyak dialami wanita (36,8%) dibanding pria (31,3%). Pada tahun 2023 presentase prevalensi tekanan darah tinggi di Jawa Timur sebesar 36,3% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2023). Sampai sekarang penyakit hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia khususnya di Kota Malang. Berdasarkan data Dinas kesehatan Kota Malang tahun (2023) hipertensi merupakan salah satu jenis paling banyak pada tahun 2023 dengan jumlah total keseluruhan 66.482 kasus, dari data 16 puskesmas di Kota Malang. Hipertensi tergolong penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol dengan ketelatenan dan biaya yang cukup mahal (Nur Cholifah, 2018).

Upaya tenaga kesehatan dalam mengatasi masalah hipertensi dengan melakukan 2 cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi (Wicaksana D.G, 2019). Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan medis seperti diuretik, beta-blocker, Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACE-I), Angiotensin Receptor Blocker (ARB), vasolidator, dan Calcium Channel Blocker (CCB). Sedangkan terapi non farmakologis tanpa menggunakan obat-obatan medis. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah terapi komplementer. Terapi komplementer ialah pengobatan alternatif untuk melengkapi pengobatan medis konvensional dan bersifat rasional yang tidak bertentangan dengan nilai dan hukum kesehatan di Indonesia (Rohmawati, 2018).

Terapi non farmakologi yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi adalah dengan melakukan diet rendah garam. Diet rendah garam merupakan diet yang dimasak dengan menggunakan garam namun dengan pembatasan tertentu. Garam mengandung mineral utama yang disebut natrium. Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan. Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi. Tujuan dari diet rendah garam adalah membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pasien hipertensi harus mengikuti diet rendah garam untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Hal ini dimaksud untuk menstabilkan status tekanan darah pasien penderita hipertensi sehingga hipertensi dan komplikasinya dapat dihindari (Oktaria et al, 2023).

Meningkatkan pengetahuan dan sikap salah satunya dengan pendidikan kesehatan seperti edukasi diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah dengan pemantauan gaya hidup dan pengobatan tekanan darah. Membatasi asupan natrium merupakan salah satu bentuk diet rendah garam yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah (Nuraini, 2021). Pasien dengan tekanan darah yang tinggi diatas normal akan diberi makanan dengan konsumsi garam yang rendah sesuai tingkat keparahannya (Pratiwi I, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2021) bahwa rata-rata tekanan darah (sistole) pada pengukuran awal sebelum intervensi natrium adalah 170 mmHg dengan standar deviasi 18,0 mmHg. Pada pengukuran setelah dilakukan intervensi selama 7 hari diperoleh rata-rata tekanan darah

(sistole) adalah 151,5 mmHg dengan standar deviasi 17,8 mmHg. Keberhasilan dalam menjalankan diet rendah garam pada pasien hipertensi sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan diet tersebut.

Terapi non farmakologi yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi adalah dengan mengonsumsi tomat. Manfaat yang dimiliki tomat yakni dapat menurunkan tekanan darah karena tomat mengandung likopen dan kalium. Terdapat 4,6 mg likopen dan 164,9 mg kalium dalam 100 gram tomat segar (TKPI 2019). Tomat banyak mengandung kalium, kalium dapat mempengaruhi sistem renin angiotensin sebagai penghambat pengeluaran renin. Beberapa jenis buah dan sayuran yang mengandung kalium dalam 100 gr untuk menurunkan tekanan darah tinggi antara lain belimbing (130 mg), semangka (93,8 mg), lobak (109,3 mg), dan mentimun (57,1 mg) (TKPI, 2019). Dari berbagai buah dan sayuran, kandungan pada tomat dapat menurunkan tekanan darah karena fungsi lain dari kalium juga dapat menurunkan potensial membran dinding pembuluh darah, menyebabkan dapat terjadinya relaksasi pada dinding pembuluh darah dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Monika, 2013 dalam Hidayah N et al, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2023) dengan pemberian 200 gram tomat selama 7 hari terhadap 20 subjek penelitian di dapatkan hasil tekanan darah sebelum dilakukan perlakuan yaitu rata-rata sistolik sebesar 149,5 mmHg dan diastolik sebesar 91,60 mmHg, sedangkan hasil tekanan darah setelah diberikan perlakuan yaitu tekanan darah sistolik 139,9 mmHg dan diastolik 85,90 mmHg dengan selisih penurunan tekanan darah adalah 12,6/9,4 mmHg. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian tomat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik terhadap pengujian tentang pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat dalam menurunkan tekanan darah. Aspek yang berhubungan dengan tekanan darah seperti asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, natrium, kalium, dan magnesium perlu diperhatikan dan diuji. Diharapkan edukasi diet rendah garam dan tomat dapat menjadi alternatif untuk penurunan tekanan darah pasien hipertensi, karena bahan baku yang relatif murah dan mudah didapat namun mempunyai manfaat untuk penurunan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi dan menganalisis gambaran umum Puskesmas Kedungkandang Kota Malang berdasarkan letak geografis, sebaran usia, program, dan skor PPH
- b. Mengidentifikasi dan menganalisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan, hipertensi, kepatuhan konsumsi obat, dan status gizi
- c. Mengidentifikasi dan menganalisis data asupan zat gizi makro (Energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dan zat gizi mikro (Natrium, kalium, dan magnesium) pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang dengan menggunakan lembar food recall makanan 24 jam
- d. Mengidentifikasi dan menganalisis tekanan darah sebelum dan sesudah edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang
- e. Mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah dan pengetahuan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang
- f. Menganalisis efektivitas edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

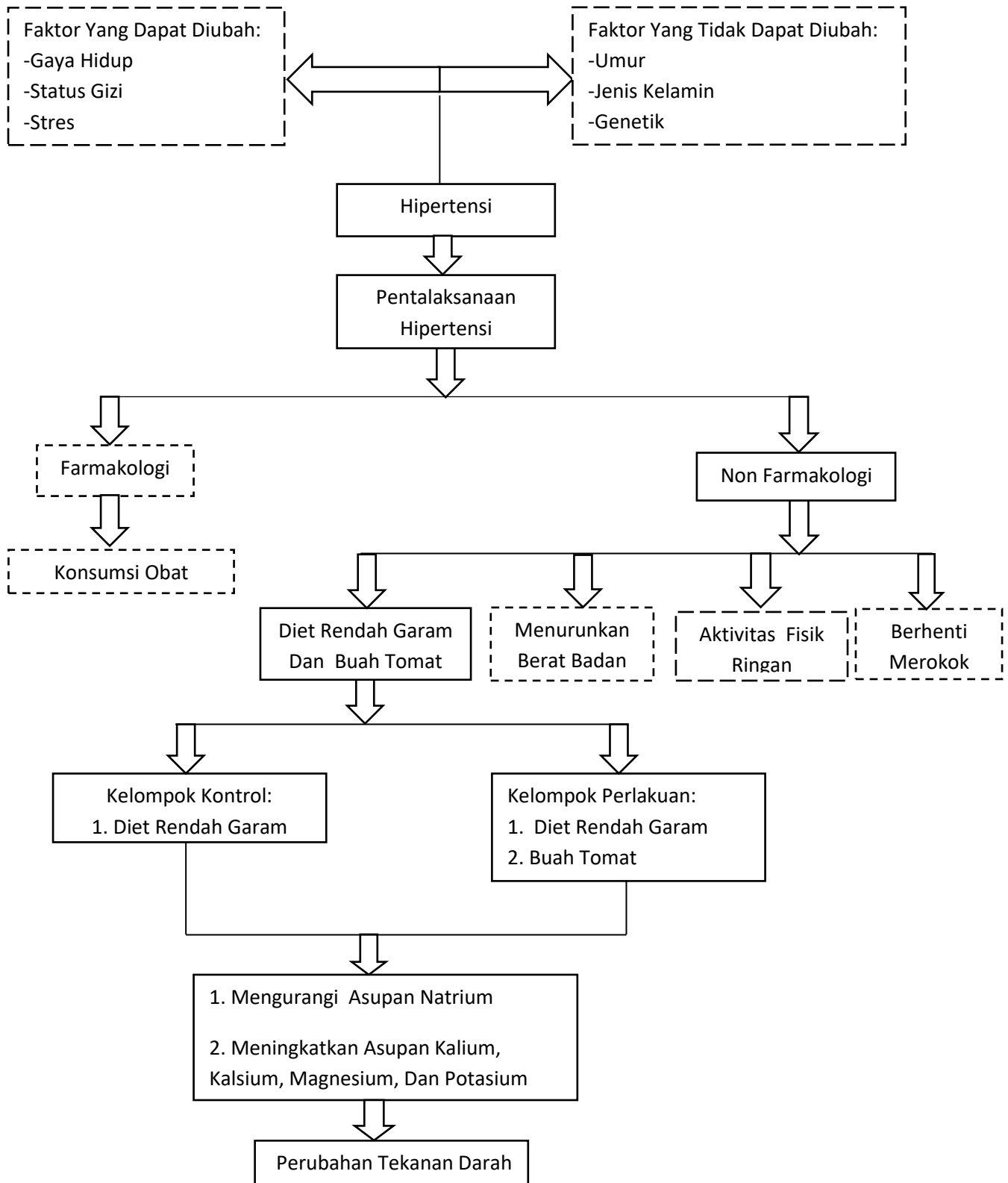
1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan saran bagi pasien hipertensi untuk mengetahui tentang pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta media pembelajaran untuk penelitian selanjutnya dengan topik penelitian yang sama

E. Kerangka Konsep



Keterangan :

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Variabel yang diteliti

F. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh edukasi diet rendah garam dan pemberian buah tomat terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang