

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak (Ludiana, et al, 2023). Edukasi adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau melalui instruksi, bertujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberikan dorongan terhadap pengarahannya diri (self direction), dan aktif memberikan informasi informasi atau ide baru (Pratama , et al., 2023). Jumlah penderita hipertensi di Indonesia, yang diperiksa di Puskesmas dilaporkan teratur atau patuh sebanyak 22,8%, sedangkan tidak teratur atau yang tidak melakukan ketidakpatuhan diet sebanyak 77,2%. Dari pasien hipertensi dengan riwayat kontrol tidak teratur, tekanan darah yang belum terkontrol mencapai 91,7%, sedangkan yang mengaku kontrol teratur dalam tiga bulan terakhir malah dilaporkan 100% masih mengidap hipertensi. (miyusliani, santi; et all, 2011)

Secara Global WHO tentang Hipertensi tahun 2023 memperkirakan bahwa jumlah orang dewasa penderita hipertensi hampir berlipat ganda secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar

orang dewasa pada tahun 2019. Dampak kesehatan dari peningkatan tren tekanan darah tinggi menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dicegah setiap tahunnya dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan disabilitas. Secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pada pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di bawah kelompok usia 50 tahun. Di atas usia 50 tahun, prevalensinya mencapai hampir 49%, atau 1 dari 2 individu, dengan prevalensi yang hampir sama antara pria dan wanita. Meskipun diagnosis dini dan pengobatan tepat waktu sangat penting, hampir 46% individu tidak pernah didiagnosis. Dari mereka yang didiagnosis, hanya 42% yang menjalani pengobatan, dengan hampir setengahnya tekanan darahnya terkontrol. Oleh karena itu, di sebagian besar negara, terdapat kesenjangan yang signifikan dalam cakupan diagnosis dan pengobatan, dengan negara-negara berpenghasilan rendah menghadapi dampak penyakit yang paling besar (WHO, 2024).

Estimasi prevalensi penderita Hipertensi di Kabupaten Ponorogo sebesar 40 % dari penduduk 15 tahun keatas dan harus mendapatkan pelayanan 100 % Namun sampai dengan akhir tahun 2024, persentase orang yang menderita hipertensi yang ditemukan, dan diberikan pelayanan, juga tercatat sebesar 50,1 %. Meskipun masih sangat jauh dari harapan, namun pencapaian ini sudah mengalami peningkatan dari tahun 2023 yang lalu. terlihat bahwa cakupan hipertensi antara puskesmas di Kabupaten Ponorogo. Puskesmas dengan penemuan tertinggi kasus hipertensi yaitu Balong yaitu sebanyak 14.460 kasus., sedangkan puskesmas dengan cakupan terendah adalah Puskesmas Bondrang yaitu sebanyak 946 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa penderita

atau penduduk usia produktif serta tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Balong memiliki tingkat kesadaran dan akses yang lebih baik dalam penanganan hipertensi. dilihat dari data adanya lonjakan kasus hipertensi di Kabupaten Ponorogo. Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo yaitu sebanyak 157.812 kasus. Dengan adanya data ini, pemerintah Kabupaten Ponorogo dan seluruh lembaga juga organisasi pemberdayaan masyarakat, institusi pendidikan juga pemerhati kesehatan untuk dapat lebih fokus dalam melakukan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap stabil. (dinkes, ponorogo, 2024)

Badan Penyelenggaran Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS Kesehatan) juga telah mengembangkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang bertujuan untuk mencegah atau memperlambat terjadinya komplikasi yang serius dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dan diabetes sebagai program pencegahan dan pengendalian hipertensi. Upaya pengendalian hipertensi lebih cost effective melalui pendekatan non farmakologis. Program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit berbasis masyarakat lebih mampu menjangkau masyarakat yang memiliki keterbatasan sosial ekonomi. Studi literatur menunjukan bahwa program pengelolaan penyakit berbasis masyarakat efektif dalam memodifikasi gaya hidup pasien hipertensi menjadi lebih sehat seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengkonsumsi makanan yang sehat, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal (Ridhwan, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Natalya (2021) terdapat 60 responden mempunyai gaya hidup yang tidak sehat. Konsumsi garam berlebih dan merokok merupakan gaya hidup yang paling banyak dilakukan responden. Garam (Sodium) adalah mineral esensial bagi kesehatan yang mengatur keseimbangan air di dalam sistem pembuluh darah. Sebagian sodium dalam diet datang dari makanan dalam bentuk garam dapur atau sodium chlorid (NaCl). Sodium ini mempengaruhi peningkatan hipertensi. Konsumsi garam menyebabkan haus, hal ini menyebabkan peningkatan volume darah didalam tubuh, yang berarti jantung harus memompa lebih giat lagi sehingga tekanan darah naik. Kenaikan ini juga mengakibatkan ginjal harus menyaring lebih banyak garam dan air, sedangkan dalam sistem 4 pembuluh darah pemasukan harus sama dengan pengeluaran. Kondisi ini menyebabkan jantung harus memompa lebih kuat dengan tekanan darah tinggi (Oktaviani, Hilda et al., 2021).

Fakta membuktikan bahwa banyak orang yang tidak menerapkan pola hidup sehat salah satunya adalah dengan pengaturan makanan yakni diet rendah garam karena kurangnya pengetahuan tentang diet rendah garam sehingga hal tersebut juga menunjang terjadinya hipertensi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Nazari, 2021). Diet rendah garam adalah proses pengurangan garam yang akan dikonsumsi atau tidak menggunakan garam ,namun melakukan pengurangan jumlah garam yang akan dikonsumsi. Terapi yang sangat direkomendasikan untuk pasien hipertensi adalah terapi diet

rendah garam, terapi diet rendah garam paling banyak digunakan dalam masa pengobatan pasien hipertensi. Tujuan dilakukan terapi diet rendah garam adalah untuk menghilangkan retensi garam atau air yang ada dalam di dalam tubuh yang mengganggu proses sirkulasi aliran darah dan menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi (Halidah; , Naziyah; et al, 2023)

Pengurangan garam dianjurkan karena dapat menurunkan tekanan darah, namun seringkali pasien tidak menyadari banyaknya garam dalam makanan yang mereka konsumsi, seperti roti, makanan kaleng, makanan cepat saji, dan daging olahan. Diet yang direkomendasikan yaitu diet rendah garam, konsumsi buah-buahan dan sayuran, susu rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, dan kacang-kacangan, Tetapi membatasi asupan daging merah dan olahan natrium dan minuman manis. Edukasi tentang hipertensi, yang mencakup definisi dan klasifikasinya, gejala, faktor penyebab, cara pengendalian, serta pemahaman makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi memiliki dampak penting terhadap pengetahuan. Edukasi diet yang berkaitan dengan hipertensi dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah (Didipu, et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang diatas, Ini memunculkan minat peneliti melakukan penelitian mengenai Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi diprolanis wilayah kerja puskesmas ponorogo.

1.2 Batasan masalah

Pada penelitian ini peneliti ingin membatasi masalah dengan Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi diprolanis wilayah kerja puskesmas ponorogo

1.3 Rumusan masalah

Bagaimanakan Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi diprolanis wilayah kerja puskesmas ponorogo ?

1.4 Tujuan penulisan

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum studi kasus ini adalah untuk mengetahui Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi diprolanis wilayah kerja puskesmas ponorogo

1.4.2 Tujuan khusus

- 1) untuk mengidentifikasi karakteristik (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama menderita) dalam tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam pada penyakit hipertensi
- 2) untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam pada penyakit hipertensi

1.5 Manfaat penulisan

Peneliti berharap penelitian yang dilakukan ini dapat memberikan manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Untuk memperkuat teori terkait implementasi tentang masalah Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi diprolanis wilayah kerja puskesmas ponorogo

1.5.2 Manfaat Praktis

a) Bagi perawat

Memberikan pedoman dalam memberikan Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi

b) Bagi rumah sakit

Sebagai bahan evaluasi dan perencanaan program edukasi kesehatan dalam upaya pengendalian hipertensi pada peserta Prolanis.

c) Bagi institusi pendidikan

Dengan studi kasus ini, dapat menambah referensi terkait Gambaran tingkat pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Pada penyakit Hipertensi

d) Bagi klien

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi klien agar dapat meningkatkan menambahkan pengetahuan tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi