

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

WHO mengatakan bahwa hipertensi merupakan pembunuh yang tidak terlihat dan menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di seluruh dunia, dengan sekitar 1,4 miliar individu diketahui mengalami masalah ini. Kasus hipertensi meningkat pada negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, yaitu sekitar dua pertiga kasus, pada beberapa dekade terakhir. (WHO, 2023)

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi medis ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg secara konsisten pada beberapa kali pengukuran dalam kondisi tenang. (WHO, 2021) Kenaikan tekanan darah yang tidak terdeteksi lebih awal dan bertahan dalam waktu lama tanpa pengobatan yang tepat dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung), serta otak (stroke). Hipertensi adalah kondisi yang umum namun berpotensi bahaya. (Rika, 2024)

Di seluruh dunia, prevalensi hipertensi adalah 240 per 100.000 orang dari segala usia, dengan 14,9 kematian per 100.000, dan merupakan penyebab kematian paling tinggi ke-10 pada tahun 2019 Di Indonesia. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas adalah 34,1%. Prevalensi tersebut meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. (Wahidin Mugi, 2025)

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi yang terukur dengan tensimeter menunjukkan angka 10,7 % untuk kelompok usia 18-24 tahun dan 17,4% untuk kelompok usia 25-34 tahun. Hal ini sangat mencengangkan, mengingat hipertensi dapat berkembang sebagai silent killer tanpa gejala awal nyata.

Berdasarkan data prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Timur berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 98.738 jiwa dan hasil pengukuran sebanyak 93.307 jiwa pada penduduk umur ≥ 15 tahun. (Sarpono, 2023)

Data dinas kesehatan (DINKES) ponorogo pada tahun 2023 mencatat terdapat 291.738 jiwa penderita hipertensi, sedangkan dipuskesmas pulung dari data dinas kesehatan (dinkes) ponorogo, tercatat ada 15.981 pasien hipertensi pada tahun 2023. (Ponorogo, 2021)

Perubahan cara hidup atau gaya hidup masyarakat diseluruh dunia menyebabkan terjadinya peningkatan angka hipertensi. Pola makan yang salah seperti kemudahan dalam mengakses makanan cepat saji menyebabkan peningkatan konsumsi makan cepat saji yang menyakibatkan kurangnya konsumsi sayuran segar dan serat, sementara asupan garam, lemak, gula, dan kalori semakin meningkat. (Lubis & Fauzan Ahmad, 2024)

Saat ini, beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa modifikasi gaya hidup dapat memiliki pengaruh besar terhadap pengelolaan tekanan darah. Peningkatan konsumsi garam telah dihubungkan dengan resiko hipertensi yang lebih tinggi dan kejadian penyakit jantung, sehingga pengurangan asupan garam dipandang sebagai salah satu metode pencegahan hipertensi yang efektif. Makanan yang mengandung garam tinggi sangat berpengaruh pada kemampuan tubuh untuk mengatur volume darah, disebabkan oleh ketidakseimbangan elektrolit. Natrium adalah ion positif utama dalam cairan ekstraseluler, sedangkan kalium merupakan ion negatif dominan. Natrium berperan dalam berbagai fungsi seluler dan bersama klorida, keduanya memberikan kontribusi signifikan terhadap osmolaritas cairan ekstraseluler. Konsumsi natrium adalah faktor penting dalam pengaturan tekanan darah. (Lubis & Fauzan Ahmad, 2024)

Badan kesehatan baik ditingkat nasional maupun internasional menyarankan untuk mengurangi asupan natrium guna membantu mencegah dan mengatasi hipertensi. Diperkirakan 1,89 juta kematian setiap tahun diakibatkan oleh konsumsi natrium yang berlebih, yang menjadi salah satu penyebab utama peningkatan tekanan darah dan resiko penyakit kardiovaskular. WHO dan Akademi Ilmu Pengetahuan, Teknik dan Kedokteran Nasional merekomendasikan agar asupan natrium dibatasi dibawah 2000 – 2300 mg perhari. (Lubis & Fauzan Ahmad, 2024)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap diet rendah garam meliputi tingkat pengetahuan, pendidikan, kesakitan, keyakinan, dukungan keluarga, peran petugas kesehatan, ekonomi, dan dukungan sosial. Ketidakepatuhan dapat menyebabkan masalah bagi pasien hipertensi dan meningkatkan risiko morbiditas, mortalitas, dan komplikasi penyakit lainnya. (Safitri, 2021)

Selain itu banyak pasien hipertensi merasa repot menyiapkan makanan terpisah dan tidak peduli dengan tekanan darah karena tidak mengganggu aktivitas harian. Pasien perlu memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap diet rendah garam. Keterkaitan antara pengetahuan tinggi dan kepatuhan penting dalam mengenali serta memahami diet untuk tekanan darah.. (Leba Jackson Niga, 2021)

Rust et al. (2023) melaporkan bahwa pasien yang mengikuti diet rendah garam selama 12 minggu mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dan meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan sehat. Studi Juraschek et al. (2021) menunjukkan bahwa menggabungkan diet rendah garam dengan pendekatan nutrisi DASH lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah. Studi kasus pasien berusia 55 tahun menunjukkan keberhasilan melalui edukasi nutrisi dan dukungan keluarga, menurunkan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 5 mmHg dalam 6 bulan.

Berdasarkan masalah diatas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang gambaran kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Fokus penelitian ini didasari oleh tingginya prevalensi kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas pulung serta masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang diet rendah garam yang harus dipatuhi selain rutin mengkonsumsi obat secara teratur.

1.2 Batasan Masalah

Penulisan karya tulis ilmiah ini membatasi permasalahan gambaran tingkat pengetahuan diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi melalui pengisian kuisioner diet rendah garam pada kegiatan prolanis didesa sukorejan diwilayah kerja puskesmas pulung

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pulung ?

1.4 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Gambaran Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pulung

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik Pasien Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pulung.
- b. Mengidentifikasi Gambaran Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pulung

1.5 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperkaya pengetahuan di bidang keperawatan terkait gambaran kepatuhan diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Klien dan Keluarga
Diharapkan agar klien dan keluarganya mampu memahami dan melakukan kepatuhan diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi.
- b. Bagi Profesi Keperawatan
Sebagai bahan pustaka dan pengalaman langsung dalam pembuatan karya tulis ilmiah khususnya gambaran kepatuhan diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi.
- c. Bagi Puskesmas
Diharapkan dapat sebagai bahan acuan penatalaksanaan dan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, terutama tentang kepatuhan diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi