

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah baik secara tiba-tiba maupun bertahap yang dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, serta pengelolaan emosi yang tidak adekuat. Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur dalam keadaan istirahat dan tenang (Pusdatin, 2020).

Hipertensi termasuk masalah kesehatan serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, gangguan serebrovaskular, kerusakan ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Data menunjukkan bahwa lebih dari satu miliar penduduk dunia menderita hipertensi, dengan proporsi sekitar satu dari empat laki-laki dan satu dari lima perempuan mengalami kondisi tersebut (Rahajeng, E., & Tuminah, S., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) melaporkan bahwa hipertensi berkontribusi terhadap satu dari delapan kematian secara global. WHO juga menyebutkan bahwa sekitar 22% populasi dunia mengalami hipertensi, dengan prevalensi di beberapa negara seperti China sebesar 27,2%, India 29,8%, Malaysia 27,8%, dan Vietnam 25,1% (WHO, 2023). Pada tahun 2025, WHO mencatat sebanyak 1,3 - 1,4 Miliar orang atau 29,2% populasi global meningkat menjadi 29,6% pada tahun 2026 (WHO, 2023). Sementara itu, *American Heart Association* (AHA) melaporkan

bahwa di Amerika Serikat terdapat sekitar 74,5 juta penduduk usia di atas 20 tahun yang menderita hipertensi, dengan 90–95% kasus termasuk hipertensi primer yang tidak diketahui penyebab pastinya (Rumaf, F., 2023).

Berdasarkan informasi dari WHO pada tahun 2023, Pada profil hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 jumlah penderita hipertensi di kalangan penduduk berusia 30-79 tahun tergolong tinggi, mencapai sekitar 40%, di mana prevalensi pada wanita lebih besar (45%) dibandingkan pria (36%). Diperkirakan sekitar 51,3 juta orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi di Indonesia. Namun, hanya 36% yang terdiagnosis, 19% yang mendapatkan perawatan, dan hanya 4% yang berhasil mengontrol tekanan darah mereka. Untuk mencapai sasaran 50% pengendalian hipertensi, diperlukan pengobatan yang efektif bagi sekitar 23,4 juta penderita. Ada tren yang menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi yang tidak terkontrol di kalangan orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun. Jika kemajuan dalam pengendalian hipertensi dapat dicapai, diperkirakan 1,3 juta kematian dapat dihindari pada tahun 2040. Dari segi angka kematian, penyakit kardiovaskular bertanggung jawab atas sekitar 697.000 kematian pada tahun 2019. Sebanyak 69% kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular terkait dengan tekanan darah sistolik yang tinggi. Risiko untuk meninggal lebih awal akibat penyakit tidak menular (PTM) tercatat sebesar 25%. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi di Indonesia antara lain tingginya konsumsi garam (sekitar 10 gram/hari), kebiasaan merokok (37%), kurangnya aktivitas fisik (23%), serta obesitas. Konsumsi alkohol terbilang rendah (WHO, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2024, hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan jumlah kasus tertinggi pada usia >15 tahun, mencapai 73,8% yaitu sebanyak 11.702.478 penduduk pada tiga tahun terakhir. Jika dibandingkan dengan tahun 2022, terdapat kenaikan mencapai 12,2%. Sekaligus penderita hipertensi yang menerima layanan kesehatan yang sesuai dengan standar pada tahun 2023 mencapai 61,6% (Dinkes Jatim, 2024).

Di Kabupaten Ponorogo berdasarkan informasi tahun 2024, jumlah individu yang menderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2023 tercatat mencapai 291.738, yang terdiri dari 144.980 pria dan 146.758 wanita. Angka tersebut menggambarkan bahwa prevalensi hipertensi di Ponorogo tergolong signifikan, dengan jumlah pasien wanita sedikit lebih banyak dibandingkan pria. Khususnya di wilayah kerja Puskesmas Jambon jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 mencapai 13.038 jiwa yang terdiri dari 6.339 laki-laki dan 6.699 perempuan (Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo, 2024).

Diet rendah garam merupakan salah satu upaya pengaturan pola makan yang bertujuan membatasi asupan natrium untuk membantu mengontrol tekanan darah serta mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Secara klinis, pembatasan asupan garam atau natrium berperan penting dalam menurunkan tekanan darah melalui berbagai proses fisiologis yang saling berhubungan. Mekanisme ini tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan cairan tubuh, tetapi juga mempengaruhi kerja jantung dan sistem pembuluh darah secara keseluruhan. Oleh karena itu, diet rendah garam sering direkomendasikan sebagai bagian dari terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Salah satu

mekanisme utama dari diet rendah garam adalah penurunan volume cairan dalam tubuh yang berkaitan dengan prinsip osmosis. Natrium memiliki kemampuan untuk mengikat dan menahan air di dalam pembuluh darah. Ketika asupan garam berlebihan, kadar natrium dalam cairan ekstrasel meningkat sehingga tubuh akan mempertahankan lebih banyak cairan untuk menjaga keseimbangan. Kondisi ini menyebabkan peningkatan volume darah yang berdampak pada naiknya tekanan darah. Sebaliknya, pada diet rendah garam, jumlah natrium yang beredar dalam tubuh berkurang sehingga retensi cairan juga menurun. Akibatnya, volume darah menjadi lebih terkendali, beban kerja jantung berkurang, dan tekanan pada dinding pembuluh darah menurun. Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa pembatasan garam efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah, terutama pada pasien dengan hipertensi (Lai, J. S dkk, 2022).

Namun, salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada pasien hipertensi adalah defisit pengetahuan tentang diet rendah garam. Kurangnya pemahaman mengenai penyakit dan diet rendah garam dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam mencegah kekambuhan maupun komplikasi (Hafidah Nurmayanti, S., 2020). Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai diet rendah garam juga berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian hipertensi berulang (Kusumaningsih, D. , 2021). Konsumsi garam yang berlebihan sering terjadi akibat ketidaktahuan masyarakat mengenai batas asupan garam yang dianjurkan serta sumber makanan tinggi natrium.

Upaya peningkatan pengetahuan tentang diet rendah garam bertujuan membantu masyarakat mengendalikan asupan natrium sebagai langkah

pencegahan dan pengendalian hipertensi. Strategi ini menekankan peningkatan pengetahuan, perubahan kebiasaan makan, dan pembentukan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya yang dilakukan adalah edukasi literasi label pangan, yaitu membiasakan masyarakat membaca informasi nilai gizi pada kemasan makanan, khususnya kandungan natrium. Banyak makanan olahan mengandung garam tersembunyi yang dapat meningkatkan risiko hipertensi apabila dikonsumsi berlebihan (Lestari, P., & Handayani, S., 2023).

Selain itu, penerapan strategi *re-educating the palate* dilakukan dengan mengurangi penggunaan garam secara bertahap agar indera perasa terbiasa dengan rasa yang kurang asin. Penggunaan rempah alami seperti bawang putih, jahe, kunyit, dan lada dianjurkan sebagai alternatif penambah cita rasa tanpa meningkatkan kadar garam. Upaya lain dilakukan melalui kampanye GGL (Gula, Garam, Lemak) yang menganjurkan pembatasan konsumsi garam maksimal 5 gram per hari atau setara dengan 2.000 mg natrium. Di tingkat rumah tangga, perubahan perilaku seperti tidak menyediakan garam di meja makan, memilih teknik memasak sehat, dan membatasi penyedap rasa buatan dapat mendukung keberhasilan diet rendah garam (Lestari, P., & Handayani, S., 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah pada penelitian deskriptif ini adalah “Bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon.
- b. Mengidentifikasi Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan dalam menerapkan ilmu keperawatan terutama pada kelompok khusus di bidang keperawatan dalam mengetahui dan menganalisis Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Pasien

Diharapkan dengan penelitian mampu meningkatkan pemahaman pasien hipertensi tentang diet rendah garam, khususnya pentingnya pembatasan asupan garam, guna meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah tekanan darah tidak terkontrol.

- b. Bagi Perawat

Penelitian ini menjadi pedoman bagi perawat dalam menganalisis pengetahuan pasien hipertensi tentang diet rendah garam di wilayah

kerja Puskesmas Jambon agar edukasi yang diberikan lebih tepat sasaran.

c. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan keluarga tentang hipertensi dan pentingnya pengetahuan diet rendah garam, sehingga keluarga dapat berperan aktif dalam mendukung pengelolaan penyakit di rumah.

d. Bagi Institusi Puskesmas

Penelitian ini bermanfaat bagi pasien, keluarga, dan Puskesmas dalam meningkatkan mutu pelayanan serta program promotif dan preventif hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jambon.

e. Bagi Program Studi D-III Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo

Penelitian ini bermanfaat bagi institusi pendidikan sebagai bahan pengembangan mutu pendidikan keperawatan, sumber referensi, serta dokumentasi ilmiah, sekaligus mendukung peran kampus dalam pengembangan dan penerapan ilmu keperawatan.