

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diet rendah garam merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologis dalam hipertensi yakni perubahan pola hidup. Namun hingga saat ini perilaku diet rendah garam menjadi salah satu perilaku yang sukar dilakukan. Fenomena kejadian hipertensi yang semakin meningkat berhubungan dengan kurangnya kepatuhan penderita hipertensi salah satunya dalam diet rendah garam (Rifinda F., 2015). Kepatuhan merupakan suatu perubahan perilaku dari yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan (Lawrence green dalam Notoatmodjo, 2007). Kepatuhan adalah seseorang yang melaksanakan suatu aturan dan perilaku yang disarankan. Kepatuhan dibedakan menjadi dua yaitu kepatuhan penuh (*total compliance*) dimana pada kondisi ini penderita hipertensi patuh sepenuhnya terhadap diet, dan penderita yang tidak patuh (*non compliance*) dimana pada keadaan ini penderita tidak melakukan diet terhadap hipertensi.

Garam mengandung senyawa natrium yang berguna untuk menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh dan berfungsi mengatur kepekaan otot dan saraf yang berperan dalam transmisi saraf yang menghasilkan kontraksi otot, juga berperan dalam absorpsi glukosa dan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membrane, terutama melalui dinding arteri. Karena mengecilnya arteri membuat jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin menyempit dan menyebabkan tekanan darah meningkat.

Menurut hasil penelitian dari Sri Prihatina, Dewi Permeasih dan Elisa Dianan Juliantin (2015) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi garam penduduk Indonesia di atas usia 5 Tahun sudah mencapai 2000 mg/hri. Hasil menunjukkan bahwa tingkat konsumsi garam sudah melebihi batas yang ditetapkan oleh Permenkes No.3 Tahun 2013 yaitu sebanyak 2000 mg/hari (Kurniasih., Setiawan., 2013).

Riskesdas (2014) menunjukkan sebanyak 26,2% penduduk Indonesia mengkonsumsi makanan beragam. Garam mengandung senyawa natrium (40%) dan Klorida (60%), senyawa tersebut bermanfaat bagi tubuh. Natrium dapat menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Karena sifat natrium dapat menarik cairan seperti magnet, asupan garam yang berlebihan dapat mengakibatkan retensi air berlebih di tubuh. Garam penting bagi tubuh, tetapi jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi atau hipertensi (Sasongkowati, 2014).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kardiovaskuler yang dapat menjadi awal berbagai masalah kesehatan lainnya. Globalisasi fenomena tingkat penyakit hipertensi sangatlah tinggi, penyakit ini sekarang tidak mengenal usia dikarenakan kurangnya pengetahuan yang kurang dan pola hidup yang kurang sehat.

Hipertensi merupakan peningkatan darah persisten pada pembuluh darah arteri dimana tekanan darah systolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (LeMone, *et al.*, 2013). WHO (*World Health Organization*) (2013) menyatakan bahwa hipertensi tidak menimbulkan tanda dan

gejala sehingga disebut dengan *silent killer*, tetapi kadang juga dapat menimbulkan gejala yang berbeda-beda setiap individu tergantung tinggi rendahnya tekanan darah. Gejala-gejalanya yaitu sakit kepala atau rasa berat di tengkuk, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan (PUSDATIN RI, 2014). Hipertensi biasanya dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer (esensial atau idiopatik) yaitu peningkatan tekanan darah tanpa diketahui penyebabnya sedangkan hipertensi sekunder yaitu peningkatan tekanan darah dengan penyebab yang spesifik dan biasanya dapat diidentifikasi (Lewis.,Disken., *et al.*, 2014).

Data WHO tahun 2015 sebanyak 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Hipertensi menyebabkan 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun. Data *Global Status Report on Noncommoncable Disases* (GSROND) tahun 2014 menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang mengalami hipertensi, dan negara maju hanya 35%. Kawasan Asi Tenggara, terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di dunia terkena serangannya (WHO, 2013).Kenaikan secara signifikan daripada data Riskesdas tahun 2013. Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur Prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi di kota Surabaya mencapai 22,0% (BPPK Kemenkes, 2013). Dan data yang diperoleh di Kkota Sumenep pada tahun 2019 terdapat 20261 penderita hipertensi.

Kebanyakan masyarakat tidak memperhatikan kesehatannya dan kurang memperhatikan diet yang tepat sehingga menu kesehariannya tidak memenuhi

gizi yang baik dan seimbang. Disitulah berbagai macam penyakit kerap muncul kepada masyarakat salah satunya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi dapat kambuh kembali dikarenakan diet yang tidak teratur seperti makan makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi kolesterolm tinggi lemak, dan tinggi purin akan masuk ke sistem peredaran darah dan dapat mengakibatkan timbulnya plak-plak di pembuluh darah dan kadar natrium yang tinggi dapat mengentalkan darah sehingga peredaran darah tidak lancar dan akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Bila masyarakat tidak memperhatikan hal tersebut akan berdampak buruk seperti komplikasi penyakit yang lain dan bahkan berujung pada kematian (Susriyanti, 2014).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2 yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan cara mengonsumsi obat, sedangkan non farmakologis bida dengan mengubah gaya hidup seperti berhenti merokok, menghindari minuman beralkohol, membatasi asupan garam, hindari konsumsi makanan kaleng, mengurangi berat badan berlebih dan meningkatkan aktifitas fisik (*Stoder and Frans, 2014*).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 13 orang ditemukan hanya 4 responden yang patuh menjalankan diet dan 9 responden yang tidak patuh. Mereka mengatakan jika pengolahan makanan yang tidak menggunakan garam rasanya hambar. Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa pengolahan makanan dan pemberian diet yang tepat adalah suatu cara yang tepat agar penyakit hipertensi dapat dikontrol, serta agar masyarakat mengetahui cara pengolahan makanan dan diet yang tepat bagi penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas judul bagaimana tingkat kepatuhan diet

rendah garam pada lansia dengan hipertensi di Desa Soddara Kecamatan Pasongsongan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di Desa Soddara kecamatan Pasongsongan?

1.3 Tujuan Masalah

Untuk mengetahui gambaran tingkat kepatuhan lansia dengan hipertensi tentang kepatuhan diet rendah pada lansia dengan hipertensi dan sebagai bentuk penerapan ilmu yang telah didapatkan dibangku kuliah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai permasalahan yang berkaitan dengan tingkat kepatuhan diet rendah pada lansia dengan hipertensi dan sebagai bentuk penerapan ilmu yang telah didapatkan dibangku kuliah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan pustaka dalam meningkatkan ilmu pengetahuan tentang hipertensi serta dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya tentang kepatuhan lansia dengan hipertensi dalam diet rendah garam.

2. Bagi Tempat Penelitian

Tersedianya data tentang pengetahuan lansia dengan hipertensi di daerah sekitar serta dapat mengetahui bagaimana tingkat kepatuhan diet rendah

garam pada lansia dengan hipertensi di Desa Soddara Kecamatan Pasongsongan.

