BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah yang meningkat dapat mengakibatkan beban kerja jantung berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif. Penyebab utama peningkatan mordibitas dan mortalitas gagal jantung kongesti adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Namun 74% kasus di temukan bahwa disfungsi dias tolik menjadi penyebab utama dari gagal jantung pada pasien hipertensi (Nurpratiwi et al., 2023)

Penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan jumlah penduduk. Nige (2022) menyatakan prevelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlaah kasus hipertensi di indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan kematian di indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg hampir 95% kasus hipertensi tercatat sebagai kasus utama diseluruh dunia (WHO, 2023). Lansia cenderung menderita hipertensi karena hipertensi merupakan penyakit degeneratif, dimana semakin bertambahnya usia terjadinya aterosklerosis, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, menurunnya efektivitas pembuluh darah dan semakin besar tingkat terserangnya hipertensi. Dalam upaya penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan monitoring tekanan darah dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam (Nuraini, 2022).

Hipertensi di sebabkan oleh beberapa faktor. Pada fase aktif maupun pasif pengisian ventrikel disebabkan karena perubahan kontraktil miosit, hipertrofi ventrikel struktural, vibrosis ekstrasel dan perivaskular, serta iskemia miokard. Menurut faktor-faktor tersebut, hal yang dapat dilakukan oleh penderita dengan menjaga pola makan, salah satunya dengan diet rendah garam dan membatasi konsumsi natrium di sesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam.

Dalam beberapa studi klinis telah menunjukan dengan jelas hubungan positif antara asupan garam dan peningkatan tekanan darah, dan bukti substansial telah menunjukan bahwa pembatasan garam setiap hari dapat menjadi pola gaya hidup yang berguna, untuk pasien atau penderita hipertensi. Selain itu, beberapa uji klinis besar telah mend[illegible] bahwa

pengurangan natrium jangka yang sebelumnya bermanifestasi untuk menurunkan tekanan darah juga dapat memberikan manfaat kardiovaskular. Karena kekakuan arteri adalah salah satu faktor pendorong penting dalam pengembangan dan pemeliharaan Ish (*Intraseluler Cerebral Haemorhage*), arteri yang kaku lebih sensitif terhadap perubahan tekanan darah yang di sebabkan oleh variasi volume cairan. Pembatasan garam dapat mengurangi beban volume sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan manfaar kardiovaskular untuk pasien ISH (*Intraseluler Cerebral Haemorhage*).

Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asites dan hipertensi karena adanya gangguan keseimbangan cairan tubuh. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya.

Asupan natrium merupakan salah satu penentu atau berperan penting dalam tekanan darah. Dimana dalam studi pemberian makanan menunjukan bahwa penurunan asupan natrium selama periode 4 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa dengan pra-hipertensi atau hipertensi. Dalam temuan ini menegaskan bahwa peran pengurangan natrium makanan sebagai intervensi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah.

Faktor makanan memainkan peran yang signifikan dalam pencegahan hipertensi dan pemeliharaan tekanan darah normal, pengurangan garam telah di identifikasi sebagai salah satu terapi atau diet yang lebih hemat biyaya. Intervensi evektif untuk mengurangi beban CVD dengan potensi menyelamatkan jutaan nyawa setiap tahun, dengan rencana aksi global organisasi kesehatan dunia (WHO) dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular termasuk dalam target sukarelawan sebesar 30% pengurangan relatif dalam asupan populasi rata-rata garam/natrium pada tahun 2025.

Perilaku gaya hidup dan konsumsi garam makanan, yang mengakibatkan peningkatan asupan natrium telah dikaitkan sebagai faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan tekanan darah yang lebih tinggi pada pasien dengan hipertensi yang sudah ada. Pentingnya modifikasi gaya hidup telah diidentifikasi oleh AHA (*American Heart Association*) dan termasuk makanana-makanan yang lebih baik, mengurangi asupan garam, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan yang sehat, mengolah stress, menghindari merokok dan membatasi pengunaan alkohol. (Biga 2022).

Menurut World Haealth Organization (WHO) pada tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi sekitar 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi dan diperkirakan setiap tahun 10,44 juta orang meninggal akibat komplikasi hipertensi. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2025. (WHO, 2022).

Di indonesia prevalensi hipertensi sebesar 34,11% dengan Provinsi tertinggi berada di kalimantan selatan sebesar 44,13% dan yang terendah berada dipapua sebesar 22,22% Sementara, Provinsi Gorontalo berada di urutan ke-20 sebesar 29,64%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 jumlah penderita hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo sebanyak 14.333 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 8,666 orang, Kabupaten Gorut sebanyak 5.136 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang dan yang terendah di Kota Gorontalo sebanyak 209 orang. (Dinkes 2022).

Diet rendah garam adalah diet dengan mengurangi konsumsi garam tertentu. Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asietes dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan tubuh. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahakan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya, konsep diet pada hipertensi yaitu konsumsi rendah garam, rendah lemak dan tinggi konsumsi buah-buahan serta sayuran.

Data yang didapat peneliti dari desa buhu kecamatan tibawa kabupaten gorontalo didapatkan data tahun 2023 akhir jumlah lansia yang ada sebanyak 297 orang, tahun 2024 berjalan terjadi peningkatan jumlah lansia sebanyak 314. Desa buhu terdiri dari 8 dusun, setiap dusun memilki lansia diantarnya ada dusun alo 39 orang lansia,dusun dengilo 27,dusun durian 51,dusun helumo 39,dusun hilantala 25,dusun kopi 33,dusun sentral 66, dan yang terakhir dusun tahele 34 orang lansia dan lansia yang menderita hipertensi tahun 2023 ada 47 orang lansia dan tahun 2024 terjadi peningkatan jumlah lansia penderita hipertensi yaitu ada sebanyak 82 orang, yang dimana 82 orang tersebut berada di dusun2 yang berbeda, mengingat jumlah lansia perdusun itu sedikit maka saya mengambil jumlah total lansia di desa buhu dan jumlah total lansia yang hipertensi. setiap bulan 1x selalu di adakan poswindu disalah satu rumah lansia, menurut salah satu lansia di desa buhu kecamatan tibawa ketika mengikuti poswindu sering ada beberapa yang tidak hadir, dan enurut salah satu lansia ketika mengikuti poswindu tersebut ada anjuran atau edukasi untuk diet rendah garam. Ada beberapa lansia yang mengikuti atau menerapkan edukasi yang diberikan dan ada juga lansia yang masi melalaikan atau mengabaikan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Sebagian besar lansia memiliki pemahanman yang buruk terhadap diet rendah garam.

“Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil pengambilan data awal peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang dapat didefinisikan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Terjadinya peningkatan jumlah penderita hipertensi di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo
2. Ada beberapa lansia yang masi melalaikan atau mengabaikan edukasi kepatuhan diet rendah garam yang diberikan oleh tenaga kesehatan
3. Sebagian besar lansia memiliki pemahaman yang buruk terhadap diet rendah garam

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengetahuan lansia tentang hipertensi
2. Bagaimana pelaksanaan kepatuhan diet rendah garam pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo
3. Apakah terdapat hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo

1.4.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahuii hipertensi pada lansia sebelum dilakukan kepatuhan diet rendah garam
b. Mengetahui hipertensi pada lansia setelah dilakukan kepatuhan diet rendah garam
c. Menganalisa hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi profesi keperawatan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawatan pada lansia terutama kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan terrutama perawatan pada lansia dalam kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan seumbangsi bagi institusi pendidik khususnya bagi mahasiswa keperawatan mengenai kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan dalam proses kegiatan belajar mengajar serta referensi dan bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia