

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering dirasakan oleh masyarakat, namun 95% tanda dan gejala yang tidak jelas terhadap tingginya prevalensi penderita hipertensi di seluruh dunia meningkat terutama di negara berkembang termasuk Indonesia (Noyumala *et al.*, 2021). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* dan merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan serius hingga saat ini (Maulidina *et al.*, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2021, Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistol berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Menurut P2PTM Kemenkes RI (2020), hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama

hipertensi 22,2% (Kemenkes RI. 2024). Salah satu faktor risiko hipertensi yang paling berpengaruh adalah konsumsi natrium / garam. Pola konsumsi natrium yang berlebih di masyarakat dapat mengakibatkan terjadinya penyakit hipertensi. Natrium klorida (garam dapur) dan MSG merupakan sumber sodium yang banyak tersebar di masyarakat. WHO merekomendasikan pengurangan asupan garam hingga <5 g/hari (Iacone *et al.*, 2021)

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari cara kehidupan yang tidak dapat dihindarkan serta akan dirasakan oleh tiap orang adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas (Anggraini & Yuniartika, 2023). Lansia Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi lansia menjadi empat kategori, yaitu lansia paruh baya berusia 45-59 tahun, lansia elderly berusia 60-74 tahun, lansia tua berusia 75- 90 tahun, dan lansia usia di atas 90 tahun (sangat tua) (Wahyuni *et al.*, 2023). Berdasarkan data WHO (2022) jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebesar 10,8 persen atau sekitar 29,3 juta orang.

Penuaan menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti kelemahan fisik, mental, dan intelektual, berbagai penyakit, predisposisi kerusakan, penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya kebutuhan akan perhatian dan pola perawatan intensif (Yuniartika *et al.*, 2023). Pada saat menginjak usia lanjut, tentunya akan banyak perubahan dalam segi kesehatan baik dalam kesehatan fisik maupun psikologis. Penurunan Kesehatan tersebut dapat menyebabkan lansia mudah terserang berbagai penyakit (Prastiani *et al.*, 2023). Penyakit yang umum terjadi pada orang lanjut usia dan biasanya

bermanifestasi sebagai peningkatan tekanan darah (hipertensi), peningkatan kadar gula darah, dan peningkatan asam urat pada orang lanjut usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin besar resiko terserang penyakit hipertensi. Pada usia 55-59 tahun dan usia 60-64 tahun terjadi peningkatan resiko hipertensi sebesar 2.18 kali, umur 65-69 tahun terjadi peningkatan resiko sebesar 2.45 kali dan umur 70 tahun sebesar 2.97 kali. (Atmojo *et al.*, 2023).

Diet rendah garam merupakan diet dengan mengurangi konsumsi garam tertentu. Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan tubuh. Tujuan diet rendah garam yaitu untuk membantu menurunkan tekanan darah. 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 (Ulung, 2023). Diet rendah garam untuk pasien dengan hipertensi berat dianjurkan 200-400 mg Na/hari, untuk pasien hipertensi sedang dianjurkan 600-800 mg Na/hari, untuk pasien dengan hipertensi ringan dianjurkan 1000-1200 mg Na/hari. Penderita hipertensi harus dengan pengetahuan dan sikap diet rendah garam yang baik (Kusumaningsih & Nismawati, 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa lansia penderita hipertensi wilayah kerja Puskesmas Danar tentang pengetahuan diet rendah garam bagi penderita hipertensi, hasil yang di dapatkan sebagian besar

tidak mengetahui tentang pola diet rendah garam dan tidak pernah menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari.

Data mengenai hipertensi pada lansia di Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan prevalensi yang tinggi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 57,8%. Maluku Sendiri tercatat sebesar 25,2% pada tahun 2018 dengan jumlah kasus sebanyak 14.789 jiwa, dan mengalami penurunan jumlah kasus pada tahun 2019 yakni sebesar 1.810 jiwa di tahun 2019. Namun terjadi peningkatan kasus hipertensi menduduki No 4 tertinggi Provinsi Maluku dengan jumlah kasus sebanyak 25.410 jiwa pada tahun 2020. (Dinkes Prov Maluku, 2021). Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Maluku Tenggara pada tahun 2024, lansia penderita hipertensi berjumlah 4.494 orang dari 6.888 kasus hipertensi, sedangkan data yang di dapatkan dari Puskesmas Danar Kecamatan Kei Kecil Timur Selatan jumlah lansia penderita hipertensi pada Tahun 2024 berjumlah 105 orang dari 296 kasus hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Danar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan diet

rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Danar”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Danar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia penderita hipertensi.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang diet rendah garam.
- c. Mengetahui tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi.
- d. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini merupakan Keperawatan Gerontik, untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan komunitas dan gerontik dalam wawasan dan informasi tentang hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lansia penderita hipertensi

Diharapkan kegiatan ini dapat menambah wawasan dan pemahaman lansia tentang hubungan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia.

b. Bagi Puskesmas

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu kegiatan yang mengembangkan pengetahuan tenaga kesehatan Puskesmas tentang hubungan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi pada lansia.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Dapat sebagai referensi buku bacaan di Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta khususnya jurusan keperawatan yang nantinya dapat digunakan sebagai informasi bagi mahasiswa.

d. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan wacana ilmiah bagi mahasiswa dan memperkaya ilmu pengetahuan.

e. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberi informasi dan wawasan terkait hubungan diet rendah garam dengan tingkat hipertensi dan pendukung untuk penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Firman (2024). “Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar” dengan metode penelitian *observasional analitik* dengan desain *cross sectional study* yang jumlah responden 140 orang berumur 15-65 tahun. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah hubungan konsumsi natrium/garam dan variabel terikat penelitian ini adalah Status Hipertensi. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan SPSS dengan uji *Chi-square* dengan hasil penelitian terlihat bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 (Hipotesis Null) ditolak. Hal ini berarti bahwa ada hubungan antara konsumsi natrium/garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. Persamaan dengan penelitian ini adalah topik penelitian, variabel terikat, dan analisa penelitian, sedangkan perbedaaan penelitian ini adalah variabel bebas, umur sampel, dan metode penelitian (Firman, 2024).
2. Penelitian Rasnawati (2023) “Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kontrol Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi” dengan metode penelitian *observasional cross sectional study* yang jumlah responden 50 orang berusia ≥ 25 tahun. Variabel bebas penelitian ini adalah hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kontrol diet rendah garam dan variabel terikat penelitian ini adalah penderita hipertensi. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan SPSS 24 dengan uji statistik chi-square. Hasil penelitian ini didapatkan adanya

hubungan pengetahuan terhadap kontrol diet rendah garam dengan nilai $\rho=0.001 < \alpha=0.05$, dan adanya hubungan sikap terhadap kontrol diet rendah garam dengan nilai $\rho=0.000 < \alpha=0.05$. Persamaan dengan penelitian topik penelitian, variabel terikat, dan analisa penelitian, sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas, umur sampel, metode penelitian (Rasnawati, 2023).

3. Penelitian Indriyani (2022) ‘Hubungan Konsumsi Garam Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cengkareng Timur’ dengan metode penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional dengan jumlah responden 80 responden berumur 28-65 tahun. Variabel bebas penelitian ini adalah hubungan konsumsi garam dan variabel terikat penelitian ini adalah tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas kelurahan cengkareng timur. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dan hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa hubungan konsumsi garam dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi menunjukkan hubungan yang sedang ($r = 0,465$) ($r = 0,450$) dan berpola positif, dengan p-value tekanan darah sistolik dan diastolik yang sama yaitu: $p = 0,000$ ($p = <0,05$). Persamaan dengan penelitian ini adalah topik penelitian, analisa penelitian, dan variabel terikat, sedangkan perbedaan penelitian ini adalah variabel bebas, umur responden, dan metode penelitian (Indriyani *et al.* 2022).

4. Penelitian Nurman (2021) “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di desa pulau jambu wilayah kerja puskesmas kampar” dengan metode penelitian deskriptif Analitik *cross sectional* yang jumlah responden sebanyak 32 orang berumur 18-45 tahun. Variabel bebas penelitian ini adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet rendah garam, sedangkan variabel terikatnya adalah penderita hipertensi umur 18-45 tahun di Desa Pulau Jambu. Tehnik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariate dengan Uji *chi square*. Hasil penelitian ini adalah pengetahuan P value $0,014 < 0,05$, Sikap negatif P value 0,104, tidak terdapat hubungan sikap dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi, dukungan dari keluarga P value= 0,010, dukungan dari petugas P value= 0,021, Terdapat hubungan pengetahuan, dukungan keluarga, dukungan petugas dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi di desa Pulau Jambu. Persamaan dengan penelitian ini adalah topik penelitian, variabel terikat, dan analisa penelitian dan perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas, umur sampel, dan metode penelitian (Nurman *et al.* 2021).
5. Penelitian Niga (2021) “Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” dengan metode penelitian *Literature Review search engine/database* yang jumlah responden 56 orang usia lansia dari 10 jurnal. Variabel bebas penelitian

ini adalah hubungan pola diet garam dan variabel terikat penelitian ini adalah perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil analisa data menunjukkan banyaknya lansia yang cukup mengkonsumsi garam terlihat dari jawaban kuesioner (50,0%) responden jarang (<3x seminggu) mengkonsumsi makanan tanpa garam. (35,7%) responden jarang (<3x seminggu) membeli makanan yang mengandung sedikit garam. (41,1%) responden jarang (<3x seminggu) mengurangi kecap/saus/dendeng/abon/mentega dalam makanan. (41,1%) responden jarang (<3xseminggu) mengurangi makan makanan restoran/*fast food*. Hasil Penelitian ini adalah Terdapat hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Persamaan dengan peneltian ini adalah topik penelitian, umur responden dan variabel terikat, sedangkan perbedaan penelitian ini adalah variabel bebas, metode penelitian, dan analisa penelitian (Niga, 2021).

6. Pakpahan (2023) “Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Depok II” dengan metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional yang jumlah responden lansia hipertensi berjumlah 150 orang. Variabel bebas penelitian ini adalah hubungan pengetahuan tentang pola diet rendah garam, sedangkan variabel terikatnya adalah lansia hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden terkait diet rendah garam kurang dengan persentase (38,0%), sebagian besar responden memiliki hipertensi stage 2 dengan persentase

(51,3%) dan berdasarkan uji statistik Rank Spearman diperoleh angka tidak signifikan atau nilai probabilitas (0,237) jauh lebih besar dibandingkan dengan standart signifikan dari 0,05 atau ($p > \alpha$), maka data H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan hipertensi lansia di Puskesmas Depok II. Hasil penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang erat antara pengetahuan diet rendah garam dengan hipertensi lansia di Puskesmas Depok II. Perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Depok II menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki hipertensi stage 2. Persamaan dengan penelitian ini adalah topik penelitian, variabel bebas, metode penelitian sedangkan perbedaan penelitian ini adalah variabel terikat dan analisis penelitian (Pakpahan, 2023).