

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas hidup lansia merupakan salah satu tujuan penting dalam pembangunan kesehatan. Kualitas hidup yang baik memungkinkan lansia menjalani masa tua dengan sehat, mandiri, dan sejahtera. Terdapat banyak hal yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. *World Health Organization* (WHO) dalam panduan Penuaan Sehat menemukan bahwa tercapainya kualitas hidup bagi lansia bergantung pada pengembangan serta pemeliharaan kemampuan fungsional yang mendukung kesejahteraan (WHO, 2015).

Risiko terjadinya hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kelompok usia 55–59 tahun dan 60–64 tahun memiliki risiko hipertensi sekitar 2,18 kali lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Risiko tersebut terus meningkat pada usia 65–69 tahun menjadi 2,45 kali, dan mencapai 2,97 kali pada individu berusia ≥ 70 tahun (Pramitasari & Cahyati, 2022).

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena berkembang tanpa gejala yang jelas dan hingga kini masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang menimbulkan permasalahan kesehatan serius (Apriliani & Suraya, 2024). *World Health Organization* (WHO, 2023) mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah, ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Keadaan ini

menyebabkan pembuluh darah berada dalam tekanan tinggi secara terus-menerus, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan.

Hipertensi telah menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Salah satu penyebab utama hipertensi yang paling berpengaruh adalah asupan konsumsi natrium atau garam. Kebiasaan mengonsumsi natrium secara berlebih di kalangan masyarakat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi. Dilihat melalui Permenkes No 30 Tahun 2013 menetapkan batas asupan natrium sebanyak 2000 mg/hari. Natrium klorida (garam dapur) dan MSG adalah sumber natrium yang umum ditemukan di masyarakat WHO merekomendasikan agar konsumsi garam dikurangi menjadi kurang dari 5g/hari (WHO, 2020).

Lansia dengan hipertensi perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai diet hipertensi serta menunjukkan kepatuhan dalam menjalankannya. Tingkat pengetahuan yang baik diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit, khususnya dalam penerapan diet rendah garam. Dengan demikian, kepatuhan terhadap diet dapat membantu mengendalikan tekanan darah sehingga kondisi hipertensi tetap terkontrol. Kepatuhan menjalankan diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya usia, pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, dan dukungan keluarga. Namun, meskipun pengetahuan tentang pentingnya diet rendah garam telah banyak disampaikan, dalam praktik sering terjadi kesenjangan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi yang sebenarnya. Studi menunjukkan bahwa banyak lansia dengan hipertensi memiliki

pengetahuan yang cukup tentang diet rendah garam, tetapi tidak selalu diikuti dengan perilaku konsumsi natrium yang sesuai (Susanti et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Shafrina et al., (2022) menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi garam dan kejadian hipertensi. Asupan natrium yang berlebihan dapat memicu terjadinya vasokonstriksi atau penyempitan diameter arteri, sehingga aliran darah menjadi lebih sempit. Kondisi ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang pada akhirnya meningkatkan volume plasma serta tekanan darah dan berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi.

Meskipun berbagai studi telah meneliti keterkaitan antara pengetahuan, penggunaan natrium, dan tekanan darah tinggi, hingga kini belum ada informasi khusus tentang pemahaman dan pola pengambilan natrium pada lansia yang menderita hipertensi di Kalurahan Sidoharjo. Sementara itu, data tersebut penting untuk memahami keadaan sebenarnya masyarakat sebagai fondasi dalam merancang program pendidikan gizi dan intervensi kesehatan yang terfokus pada lansia dengan hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di dunia secara global melaporkan bahwa sekitar 32% penduduk usia 30-79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Berdasarkan data SKI 2023, prevalensi hipertensi di DIY berdasar hasil pengukuran sebesar 31,8% pada penduduk usia ≥ 18

tahun. Kondisi di Kecamatan Samigaluh berdasarkan data Sikesga DIY tahun 2025 dan Rencana Jangka Panjang Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029, prevalensi masalah gizi lansia dengan hipertensi di Samigaluh tercatat mencapai 82%.

Prevalensi hipertensi terus meningkat pada kelompok usia lanjut, yaitu 18,7% pada usia 55–64 tahun, 23,8% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai angka tertinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun sebesar 26,1%. Data ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami hipertensi, sehingga menjadi sasaran penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Kemenkes RI, 2023).

Jenis kelamin juga berperan dalam kejadian hipertensi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada perempuan (34,7%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (26,9%) pada penduduk usia ≥ 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Perbedaan ini dapat dijelaskan secara fisiologis, terutama pada perempuan usia lanjut yang telah memasuki masa menopause. Penurunan hormon estrogen pada perempuan pascamenopause menyebabkan berkurangnya efek protektif terhadap sistem kardiovaskular, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi vaskular perifer, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Dalam penelitian ini, lansia berusia ≥ 60 tahun dipilih sebagai sasaran utama karena kelompok ini memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lebih muda (Pramitasari & Cahyati, 2022).

Hipertensi diklasifikasikan menjadi dua kategori berdasarkan pedoman WHO dan JNC 8 (2014). Pertama, hipertensi tingkat 1 (*stage 1*), dengan tekanan darah sistolik 140–159 mmHg atau diastolik 90–99 mmHg. Kedua, hipertensi tingkat 2 (*stage 2*), dengan tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg atau diastolik ≥ 100 mmHg (WHO, 2023; JNC 8, 2014).

Namun demikian, sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, keberhasilan penatalaksanaan hipertensi sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman lansia terhadap pola konsumsi natrium yang dianjurkan. Hingga saat ini, belum tersedia data spesifik mengenai tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi di Kalurahan Sidoharjo. Kondisi tersebut menjadi dasar utama dilaksanakannya penelitian ini untuk memetakan kondisi nyata sebelum dilakukan intervensi kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat judul “Gambaran Pengetahuan dan Pola Konsumsi Natrium pada Lansia Hipertensi di Kalurahan Sidoharjo.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang hipertensi dan pola konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi di Kalurahan Sidoharjo?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi di Kalurahan Sidoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai pengetahuan hipertensi secara umum
- b. Mengetahui gambaran pola konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi.
- c. Mengetahui gambaran status tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- d. Mengetahui keterkaitan antara pengetahuan dan pola konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi.

D. Ruang Lingkup

Berdasarkan ruang lingkup, penelitian ini termasuk dalam cakupan gizi masyarakat dengan fokus pengetahuan dan pola konsumsi natrium.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang lebih mendalam tentang gambaran antara konsumsi makanan tinggi natrium dan lansia hipertensi. Hal ini dapat membantu masyarakat, terutama pada lansia untuk lebih sadar akan dampak buruk konsumsi garam berlebih terhadap kesehatan jangka panjang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Diharapkan kegiatan ini dapat membawa wawasan dan pemahaman lansia tentang pola konsumsi natrium untuk mengontrol tekanan darah.

b. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang lebih mendalam tentang gambaran antara konsumsi makanan tinggi natrium dan risiko hipertensi pada lansia. Hal ini dapat membantu masyarakat, terutama lansia untuk lebih sadar akan dampak buruk konsumsi garam berlebih terhadap kesehatan jangka panjang.

c. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan, pengalaman serta keterampilan yang lebih mendalam dalam penelitian kesehatan.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian relevan pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti, Judul, dan Tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1. Deva Sevika Arwan. "Perilaku konsumsi makanan tinggi natrium dan	mayoritas remaja berusia 19 tahun (21,4%), sebagian besar adalah pelajar (SMA 40,5%, SMP 23,8%, mahasiswa 19%), 58,3% memiliki riwayat keturunan hipertensi. 51,2% mengalami prehipertensi,	kedua peneliti sama-sama mengangkat isu yang berkaitan konsumsi natrium dan	Metode penentuan sampel menggunakan formula <i>lemeshow</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>purposive</i> sampling. Sasaran penelitian adalah remaja

resiko hipertensi pada remaja di Kalurahan Gilangharjo. 2025	2,4% mengalami hipertensi stage 1, 46,4% normal. 51,2% mengkonsumsi natrium lebih dari batas yang dianjurkan, 48,8% asupan natrium cukup. Responden dengan asupan natrium berlebih cenderung memiliki status hipertensi yang lebih buruk, 14,3% dari kelompok konsumsi natrium berlebih mengalami hipertensi.	hipertensi.	sedangkan peneliti adalah lansia hipertensi,tempat lokasi.
2. Choirina Hastuti,2022 , “Gambaran Asupan Natrium dan Kalium Makanan Penderita Hipertensi di puskesmas Moyudan Kabupaten Sleman”	responden menderita hipertensi stadium I dan stadium II masing - masing sebanyak 18 orang (50%) ,responden yang memiliki tingkat asupan natrium lebih sebanyak 27 orang (75%), dan responden memiliki tingkat kecukupan kalium kurang sebanyak 22 orang (61,11%)	kedua penelitian sama - sama mengangkat isu hipertensi dan konsumsi natrium sebagai fokus utama.	Tempat lokasi penelitian, sasaran penelitian merupakan pasien hipertensi sedangkan sasaran peneliti adalah lansia hipertensi di Kalurahan Sidoharjo. Variabel penelitian adalah asupan natrium dan kalium, sedangkan peneliti berfokus pada pengetahuan dan pola konsumsi natrium
3. Aryanti, yopa isti (2022) Gambaran pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1	Penelitian ini mencakup karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat tekanan darah, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, serta riwayat hipertensi dalam keluarga. Secara umum, tingkat pengetahuan lansia mengenai pengelolaan diet hipertensi berada pada kategori cukup, dengan persentase sebesar 55,8%. Pengetahuan responden terkait diet rendah garam juga tergolong cukup, yaitu sebesar 69,2%. Sementara	Keduanya meneliti lansia dengan kondisi hipertensi sebagai populasi utama. Keduanya mengandung variabel yang berhubungan dengan diet rendah garam	Penelitian Aryanti fokus pada pengetahuan pengelolaan diet lansia, termasuk diet rendah garam, tinggi serat, dan rendah kalori, sedangkan peneliti ini fokus pada pengetahuan dan pola konsumsi natrium.

	itu, pemahaman mengenai diet tinggi serat berada pada kategori baik dengan persentase 80,8%, dan pengetahuan tentang diet rendah kalori termasuk dalam kategori cukup, yakni sebesar 71,1%. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gamping I berada dalam kategori cukup.	(natrium) yang mengarah pada pencegahan komplikasi hipertensi.	
--	---	---	--