

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat dianggap remeh, dan sering dijuluki sebagai penyakit “Silent disses” karena tanda dan gejala yang tidak terlihat dari sekilas melihat penderitanya. Penyakit yang juga dikenal dengan tekanan darah tinggi ini merupakan faktor resiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit ini merupakan keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target dalam tubuh. Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya namun, akan memicu atau menimbulkan penyakit-penyakit lainnya . Menurut National Institutes of Health (2015), tekanan darah normal adalah tekanan darah kurang atau setara dengan 120/80 mmHg. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya mencapai lebih dari 140/90 mmHg. Nilai yang lebih tinggi (140 mmHg) biasa dikenal dengan tekanan darah sistolik menunjukkan fase darah yang dipompa oleh jantung. Nilai yang lebih rendah (90 mmHg)

Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Ini berarti bahwa jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa Kabupaten (Kemenkes, 2013). Kabupaten Karo salah satu jumlah hipertensi yang terbanyak, menyusul kabupaten Deli Serdang. Tahun 2016 jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Karo sebesar 12.608 orang, prevalensi ini lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan (52%) lelaki (48%), terbesar pada kelompok umur 55

–59 tahun (Simbolon, 2016). Menurut Azhar (2017) dalam hasil penelitiannya menyebutkan karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I Sleman DIY adalah masuk dalam kelompok usia lansia akhir, berjenis kelamin perempuan, tidak patuh minum obat, tidak menjaga makanan, tidak mengalami obesitas, tidak memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi, tidak memiliki kebiasaan merokok, kebiasaan olah raga tidak teratur, dan memiliki tekanan darah masuk dalam kategori hipertensi tahap I. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, tercatat 50.162 orang menderita Hipertensi. Data tersebut, tercatat paling banyak menderita Hipertensi adalah wanita dengan jumlah 27.021. Usia

yang paling banyak menderita adalah usia di atas 55 tahun dengan jumlah 22.618 kemudian usia 18 sampai 44 tahun

Hipertensi masih menduduki kategori 10 penyebab utama kematian di Indonesia dengan angka kematian sebanyak 42 ribu. Menurut hasil Riskesdas 2013, Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu 25,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2015). Berdasarkan data dalam profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2016, persentase prevalensi penyakit hipertensi yang diukur pada usia di atas 18 tahun mengalami penurunan sebesar 1,69% menjadi 13,47% di tahun 2016 (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2017). Asumsi terjadi penurunan bisa bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2015). Di kota Malang, hipertensi menduduki urutan ke-2 pada 10 besar penyakit yang terbanyak selama tahun 2014 sampai tahun 2016 dengan prevalensi sebesar 34,41% atau 26.627 orang (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2017).

Resiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolik meningkat hanya sampai usia 55 tahun (Nurrahmani, 2011). Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko hipertensi. Namun, laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi (Prasetyaningrum, 2014). Seseorang yang kedua orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi anaknya akan beresiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (essensial) yang terjadi karena pengaruh genetika (Sutanto, 2010). Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres (Puspitorini dalam Sount dkk. 2014). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2010).

Diet rendah garam merupakan diet yang dimasak dengan atau tanpa menggunakan garam namun dengan pembatasan tertentu. Garam rendah yang digunakan adalah garam natrium. Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraselular tubuh yang berfungsi

menjaga keseimbangan cairan. Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi. Tujuan dari diet rendah garam adalah membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pasien dengan tekanan darah yang tinggi diatas normal akan diberi makanan dengan konsumsi garam yang rendah sesuai tingkat keparahannya. Diet rendah garam I hanya boleh mengkonsumsi natrium sebanyak 200-400 mg Na per hari, diet rendah garam II hanya akan mengkonsumsi natrium sebanyak 600-800 mg Na per hari, dan diet rendah garam III hanya boleh mengkonsumsi 1000-1200 mg Na per hari yang akan dimasukan dalam makanan yang dimakan.

Oleh karena itu alasan saya mengapa hal ini penting untuk diteliti karena ingin mengetahui seberapa besar pengaruh penyuluhan Kesehatan terhadap pembatasan konsumsi bahan makanan yang mengandung garam natrium. Diperlukan niat yang kuat pada diri penderita hipertensi untuk dapat mengurangi asupan makanan tinggi garam natrium, maka dengan begitu akan tercipta kualitas hidup para penderita hipertensi yang semakin baik.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah tindakan penyuluhan pembatasan garam natrium dapat mengubah perilaku pada penderita Hipertensi di Desa Tenggong?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan umum dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui perilaku masyarakat di desa Tenggong setelah dilakukan penyuluhan pembatasan garam natrium apakah dapat menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi dan diet rendah garam.
2. Untuk mengamati perilaku masyarakat setelah dilakukan penyuluhan diet rendah garam
3. Untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah dilakukan penyuluhan

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya mengenai diet rendah garam pada klien dengan penyakit hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih luas mengenai manfaat pemberian konseling tentang diet rendah garam natrium kepada pasien hipertensi, serta dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

