

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tekanan sistolik 140 mm Hg dan tekanan diastolik 90mm Hg merupakan kriteria diagnostik untuk hipertensi, suatu penyakit medis. Meskipun memiliki salah satu tingkat prevalensi tertinggi di antara penyakit tidak menular di dunia, penyakit ini terkenal sulit dideteksi pada tahap awal. Namun, jika tidak diobati, dapat berkembang menjadi konsekuensi yang lebih serius seperti masalah ginjal, gagal jantung, dan stroke. Oleh karena itu, penyakit ini dijuluki "pembunuh senyap". Perubahan degeneratif pada pembuluh darah arteri, selain faktor risiko lain seperti pola makan yang tidak sehat, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan, menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan utama pada lansia (Black & Hawks, 2017).

Sebagai kontributor signifikan terhadap penyakit kardiovaskular (CVD), stroke, dan gagal ginjal, hipertensi menempati peringkat tinggi di antara penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia, terutama di kalangan lansia. Kurangi kejadian dan konsekuensi hipertensi dengan mengelolanya melalui penyesuaian gaya hidup, seperti mengadopsi diet rendah garam, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. (World Health Organization (WHO, 2023). Namun, berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dan perilaku diet rendah garam yang tidak optimal masih menjadi hambatan utama dalam pengendalian tekanan darah pada lansia. Penelitian Haron *et al.* (2021) Hal ini menyebabkan pengaturan tekanan darah yang tidak memuaskan karena sebagian besar orang lanjut usia kurang menyadari dan mempraktikkan pola makan rendah garam. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya beban penyakit, biaya pelayanan kesehatan, serta penurunan kualitas hidup lansia secara global, sehingga penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan perilaku diet rendah garam dengan tekanan darah menjadi penting sebagai dasar penguatan upaya promotif dan preventif hipertensi.

Perubahan pola makan atau diet dianggap sebagai strategi gaya hidup yang efektif untuk pencegahan hipertensi, dengan biaya yang relatif lebih rendah dibandingkan intervensi farmakologis (Bertish et al., 2018). Penerapan pola makan yang tepat, seperti pengurangan asupan natrium, peningkatan konsumsi buah, sayuran, dan serat, tidak hanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah, tetapi juga mendukung regulasi metabolisme, fungsi endotelial, serta menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular jangka panjang.

Secara global, penelitian yang dilakukan oleh Haron *et al.* (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki pengetahuan dan perilaku yang kurang optimal terkait diet rendah garam. Sekitar 38% responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori *fair* (pengetahuan sedang) mengenai asupan garam, sementara 39% responden termasuk dalam kategori *poor* (pengetahuan kurang). Selain itu, mayoritas responden juga menunjukkan praktik (*practice*) yang kurang baik dalam penerapan diet rendah garam, dengan 48,9% responden memiliki skor praktik yang buruk, seperti tidak meminta makanan rendah garam serta tidak memeriksa informasi kandungan gizi pada label makanan saat berbelanja.

Hipertensi Salah satu penyebab kematian utama di tingkat global adalah hipertensi. Salah satu target global untuk pengurangan penyakit kronis adalah penurunan angka kejadian hipertensi sebesar 33 persen dari tahun 2010 hingga 2030. (WHO, 2023). Angka kejadian hipertensi di Indonesia diproyeksikan mencapai sekitar 45% pada tahun 2030, dengan tren peningkatan yang signifikan dari 8,4% pada tahun 2013 menjadi 26% pada tahun 2018. Sebanyak 69,5% penduduk termasuk dalam kategori lansia, dengan angka tertinggi berikutnya terlihat pada individu berusia 65–70 tahun (63,2%) dan 55–64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2022).

Selain itu, studi dari Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 memverifikasi bahwa terdapat sejumlah besar individu dengan hipertensi di Indonesia, melebihi 70 juta jiwa. Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, mempengaruhi sekitar sepertiga populasi. Secara nasional, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 36%, sementara hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)

menunjukkan angka 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Penyakit ini menyoroti perlunya peningkatan fokus pada inisiatif pencegahan dan pengendalian hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nabilla *et al.* (2020), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup baik, yaitu sebesar 61,0%. Namun demikian, mayoritas responden masih menunjukkan perilaku negatif (*unfavourable*), yaitu sebesar 70,7%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang cukup belum tentu diikuti dengan perubahan perilaku yang positif pada responden. Hal ini menegaskan apa yang telah ditemukan oleh (Siregar, 2022) terdapat 31 responden (60,8% dari total) dengan pengetahuan yang buruk dibandingkan dengan 20 responden (39,2% dari total), yang menunjukkan bahwa masalah tersebut masih berlanjut.

Sementara itu, hipertensi mempengaruhi 34,11% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih terus meningkat dan membutuhkan upaya masyarakat luas untuk mempromosikan dan mencegahnya agar dapat dikelola secara efektif. Tingkat hipertensi di kalangan dewasa (18+) bervariasi dari satu provinsi ke provinsi lainnya. Dari tahun 2018 hingga 2022, tingkat prevalensi di DKI Jakarta meningkat dari 33,4% menjadi 34,95%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan DKI Jakarta tahun 2020, wilayah Jakarta Selatan menempati posisi tertinggi dengan angka 58,14%, naik dari 38,4% pada tahun 2019, dan menjadi wilayah dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di provinsi tersebut.

Selain itu, berdasarkan data pelayanan kesehatan di tingkat fasilitas primer, jumlah penderita hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan dalam satu tahun terakhir tercatat mencapai 155 orang. Angka tersebut menunjukkan bahwa kasus hipertensi tidak hanya tinggi di tingkat nasional dan provinsi, tetapi juga nyata terjadi di lingkungan masyarakat, termasuk pada fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti klinik. Hal ini menegaskan pentingnya upaya deteksi dini, pemantauan rutin

tekanan darah, serta edukasi masyarakat mengenai gaya hidup sehat untuk mencegah peningkatan kasus hipertensi di wilayah tersebut.

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi tidak bisa dilakukan secara terpisah, melainkan membutuhkan kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Salah satu langkah nyata pemerintah dalam menghadapi penyakit kronis adalah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang berfokus pada pemeliharaan kesehatan peserta BPJS secara aktif dan berkesinambungan. Namun, pelaksanaan program ini masih menghadapi berbagai kendala, terutama karena tingkat partisipasi penderita hipertensi, khususnya kelompok lansia, masih tergolong rendah. Situasi serupa juga ditemukan di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan, di mana keterlibatan lansia dalam kegiatan Prolanis masih minim, sehingga tujuan program untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi belum tercapai secara maksimal.

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengatur pola makan, berolahraga secara teratur, menghentikan kebiasaan merokok, menghindari konsumsi alkohol, serta menjaga kepatuhan terhadap penggunaan obat antihipertensi (Smeltzer & Bare, 2017). Di samping itu, edukasi tentang pentingnya diet rendah garam dan pemahaman mengenai dampak serius hipertensi juga menjadi bagian penting dalam mencegah terjadinya komplikasi. Dari berbagai metode pengendalian tersebut, penerapan diet rendah garam sering kali menjadi tantangan terbesar karena membutuhkan perubahan kebiasaan dan pola hidup yang tidak mudah dilakukan (Abdul, 2018). Walaupun pola makan sehat terbukti mampu menurunkan tekanan darah, masih banyak lansia penderita hipertensi yang belum menerapkan perilaku diet secara benar sesuai anjuran medis (Heriyandi, 2018).

Menurut teori yang dikemukakan oleh (Lawrence Green dalam Malinda, 2024), yaitu “faktor predisposisi, faktor pendukung (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi mencakup komponen internal individu seperti pengetahuan, sikap, dan sistem kepercayaan yang berkaitan dengan kesehatan”. Faktor pendukung berkaitan dengan ketersediaan sarana dan

kemudahan akses, seperti jarak menuju fasilitas kesehatan, sedangkan faktor pendorong mencakup dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Salah satu definisi kepatuhan adalah kemampuan untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional (Puspita, dalam Fahrur Nisa, 2024). Istilah "kepatuhan diet" digunakan oleh Hastuti dalam (Fahrur Nisa, 2024) untuk menggambarkan bagaimana orang bertindak dalam hal mematuhi standar kesehatan dan menjalani gaya hidup sehat.

Salah satu komponen penting dari faktor predisposisi adalah pengetahuan. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi meliputi pemahaman mengenai pengertian tekanan darah tinggi, penyebab, gejala, pentingnya pengobatan jangka panjang secara teratur, serta risiko yang dapat muncul bila pasien tidak patuh dalam mengonsumsi obat. Informasi tersebut biasanya disampaikan oleh tenaga kesehatan seperti perawat dan dokter, agar pasien dapat memahami kondisi kesehatannya dengan benar. Kurangnya pengetahuan mengenai hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah sulit terkontrol dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan pasien menjadi langkah penting untuk mencegah memburuknya kondisi kesehatan maupun dampak jangka panjang dari hipertensi (Harahap, 2019).

Selain itu, studi (Rahmadhani, 2021) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi, terutama di kalangan orang dewasa usia kerja. Merokok, kelebihan berat badan, kurang berolahraga, dan banyak stres merupakan faktor-faktor yang berkontribusi. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa gaya hidup dan tindakan seseorang sangat memengaruhi timbulnya dan pengobatan hipertensi.

Menurut penelitian (Sanoel, 2022), sejumlah variabel risiko, termasuk genetika, jenis kelamin, usia, obesitas, dan merokok, memengaruhi kemampuan untuk mengelola tekanan darah. Naryati (2022) menemukan bahwa usia merupakan faktor utama tingginya prevalensi hipertensi, sehingga hasil penelitian kami sejalan

dengan hal tersebut. Di kalangan masyarakat Indonesia, hipertensi lebih umum terjadi seiring bertambahnya usia; angka kejadiannya meningkat dari 29% pada kelompok usia 25-44 tahun menjadi 51% pada kelompok usia 45-64 tahun dan 65% pada kelompok usia 65 tahun ke atas. Risiko hipertensi jauh lebih tinggi pada lansia; meningkat 2,18 kali lipat antara usia 60 dan 64 tahun, 2,45 kali lipat antara usia 65 dan 69 tahun, dan 2,97 kali lipat di atas usia 70 tahun (Sanoel, 2022).

Berdasarkan uraian diatas serta berbagai hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “hubungan antara pengetahuan dan perilaku tentang diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan”.

1.2. Rumusan masalah

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada kelompok lansia yang memerlukan pengendalian jangka panjang, salah satunya melalui penerapan diet rendah garam. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan diet rendah garam belum optimal karena masih rendahnya tingkat pengetahuan dan perilaku lansia terkait pembatasan asupan natrium. Penelitian Haron *et al.* (2021) Pengaturan tekanan darah yang suboptimal merupakan konsekuensi dari kurangnya pemahaman dan kepatuhan sebagian besar lansia terhadap diet rendah garam, menurut beberapa penelitian. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya edukasi untuk mengendalikan hipertensi pada lansia.

Berdasarkan teori Lawrence Green, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berpengaruh dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan terhadap diet rendah garam (Malinda, 2024). Tingginya jumlah penderita hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan, yaitu sebanyak 155 orang dalam satu tahun terakhir, menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan nyata di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Pertanyaan penelitian berikut diturunkan dari rumusan masalah Apakah ada hubungan pengetahuan dan perilaku tentang diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian adalah Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku diet rendah garam dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi umur lansia hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.
2. Mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin lansia hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan diet rendah garam di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.
4. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku diet rendah garam di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.
5. Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.
6. Menganalisis hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.
7. Menganalisis hubungan antara perilaku diet rendah garam dengan tekanan darah di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan

Memberikan bukti empiris bahwa peningkatan pengetahuan dan perilaku diet rendah garam dapat mendukung tekanan darah, sehingga perawat dapat lebih sistematis menyusun intervensi edukasi diet bagi pasien lansia. Menjadi dasar penyusunan protokol atau panduan edukasi gizi khusus bagi lansia hipertensi di Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan sehingga edukasi menjadi lebih terstruktur dan tepat sasaran. Memperkuat pendekatan keperawatan komprehensif yang melibatkan aspek edukasi dan pemantauan diet pasien lansia.

1.4.2 Manfaat Bagi Pendidikan Keperawatan

Menjadi sumber data dan referensi akademik bagi mahasiswa keperawatan untuk memahami hubungan antara aspek kognitif (pengetahuan) dan *outcome* kesehatan (tekanan darah). Menjadi bahan masukan untuk pengembangan modul pembelajaran atau kurikulum keperawatan terkait hipertensi dan diet rendah garam, dengan menekankan pentingnya edukasi nutrisi. Membantu mahasiswa keperawatan dalam merancang intervensi berbasis bukti (*evidence-based nursing*) yang mengombinasikan aspek edukasi dan praktik klinik.

1.4.3 Manfaat Bagi Penelitian Keperawatan

Menambah literatur dan basis data penelitian mengenai diet rendah garam dan hipertensi pada lansia, khususnya di konteks klinik Indonesia. Menyediakan landasan bagi penelitian lanjutan yang mungkin memperluas variabel (misalnya sikap, efikasi diri, dukungan keluarga) sebagai mediator atau moderator antara pengetahuan dan tekanan darah. Menjadi titik awal bagi intervensi eksperimental (misalnya *randomized controlled trial* edukasi diet rendah garam) di masa depan di seting klinik.

1.4.4 Manfaat Bagi Institusi Klinik Pratama Komplek Polri Ragunan

- a. Memberikan masukan kepada manajemen klinik untuk meningkatkan kualitas pelayanan, khususnya aspek edukasi pasien hipertensi lansia.
- b. Memungkinkan penyusunan kebijakan internal klinik dalam rangka program peningkatan kontrol hipertensi melalui edukasi diet rendah garam.
- c. Menjadi alat evaluasi atau monitoring efektivitas program edukasi gizi di klinik dan sebagai bahan laporan kinerja layanan klinik pada aspek promosi kesehatan